
उठो!
स्वामी कृष्णानंद

आरोग्य-ग्रंथमाला—७

उठो !

[आत्मोन्नतिके पथपर]

स्वामी कृष्णानंद

आरोग्य-मंदिर-प्रकाशन

प्रधान विक्रेता : सस्ता साहित्य-मंडल : नई दिल्ली

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

पहली बार : अक्तूबर १९५१
दूसरी बार : फरवरी १९५५
तीसरी बार : जुलाई १९६१
चौथी बार : अगस्त १९६९
मूल्य : डेढ़ रुपया

मुद्रक
इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस
इलाहाबाद

विषय-सूची

उठो !

: १ :

उठो !

कुछ अच्छे होटलोंके कमरोंमें एक नोटिस रखा रहता है, जिसपर लिखा होता है, "कृपया मुझे शांतिसे रहने दें।" इस नोटिसको जब यात्री अपने कमरेके दरवाजेपर लगा देता है तब न उसके कमरेमें होटलके नौकर जाते हैं और न होटलका मैनेजर किसी मिलनेवालेको ही उसके कमरेमें जाने देता है। यात्री जबतक चाहे शांतिपूर्वक सोता रह सकता है।

कुछ लोग इस तरहकी नोटिस अपने दिमागपर लगाये रहते हैं। वे हर नये विचारसे घृणा करते हैं। यदि उन्हें कोई नई बात बताई जाती है तो उन्हें लगता है कि उनकी बेइज्जती की जा रही है।

ऐसे व्यक्ति अपना जीवन नींद और बेहोशीमें बिताते हैं। वे पुराने घिस-घिसाकर नष्ट हुए वाक्यों और विचारोंको बार-बार दुहराते हैं और उनकी दुहाई देते रहते हैं।

उन्हें मरा हुआ तो नहीं कहा जा सकता, पर उनका दिमाग जरूर कब्रमें होता है।

यदि आप पुराने विचारों, मूढ़ धारणाओंकी कब्रमें सो रहे हों तो आप अपनेको उस कब्रमेंसे खींच निकालिए, मस्तिष्क-शून्यताकी नींदको अपनी आंखोंपरसे मलकर भगा दीजिए और

आजकी जीवित समस्याओंका सामना करते हुए, नये विचारोंकी दुनियामें रहना शुरू कीजिए।

आपके अपने पैदा किए हुए बंधनोंसे मुक्तिका दिवस आज आया है। अपने जीवनको किसी भी समस्याको नई रीतिसे सुलझाइए। यदि इस जंग लगी बेड़ीको आपने हिम्मत करके तोड़ दिया तो आपको स्वयं अपने पांवोंकी ताकतपर ताज्जुब होगा। ताज्जुब होगा उस दूरीको देखकर कि आप इतनी दूर जा सके और कितने आश्चर्यकारी काम आप कर सके।

अपने आपको सोयेसे जगाइए, आपमें जो मृतक हो रहा है उसे प्राणवान् बनाइए। आपकी राह आपके लिए स्वच्छ और प्रकाशमान हो जायगी।

: २ :

सफलताकी कुंजी

(१)

अपना जीवन ईश्वरको अर्पण कर दें। जो कुछ काम करें प्रभुका समझकर करें। यदि ईश्वरकी प्रार्थनामें थोड़ा समय लगाना लाभकर है तो सोचिए सारा समय प्रभुके हेतु लगाना कितना लाभकर होगा।

यदि आप प्रभुकी सेवामें कुछ पत्र-पुष्प चढ़ाना आवश्यक समझते हैं तो अपनी सारी संपदा उनके चरणोंमें रखना कितना

सुखकर है। यदि पवित्रता, ईमानदारी और बुद्धिमानीकी किसी क्षण भी जरूरत है तो इनसे हर समय काम लेना आवश्यक है।

जीवनका इससे अच्छा और क्या उपयोग हो सकता है कि उसका प्रत्येक क्षण प्रभुकी सेवामें लगे। प्रत्येक कार्य, विचार और हमारा प्रत्येक शब्द उनकी सेवाके लिए हो। यह आप आजसे ही शुरू कर सकते हैं। इसका उत्तर ईश्वर आपसे चाहता है। इसपर विचार कीजिए।

न भविष्यके लिए बड़े-बड़े मंसूबे बांधिये और न व्यर्थकी चिंतामें ही पड़िए। सब कुछ ईश्वरार्पण करके उसकी आज्ञाके अनुसार, उसकी इच्छापूर्तिके लिए कीजिए। इससे आपके जीवनमें आनंद, शांति, मधुरता और विश्वासका प्रवेश होगा।

आपका जीवन महान् हो, इसके लिए आवश्यक है कि आपके पास साहसका भंडार हो। जब आपको विश्वास हो जायगा कि आपकी शक्ति अनंत है तब अपनी विशालताके कारण बड़े-बड़े काम आपको साधारण जान पड़ेंगे।

आप बड़े-बड़े काम कर सकते हैं। इसमें कोई संदेह न करें। पर इसके लिए यह आवश्यक है कि आप अपना ध्येय ऊंचा रखकर लगनके साथ बुद्धिमत्तापूर्वक काम करें। दुनियाके सभी महान् व्यक्तियोंने ईमानदारी और मेहनतसे काम किया है, उन्होंने कार्यके फलको उसके फैलावसे नहीं उसकी किस्मके हिसाबसे तौला है। यदि जीवनका ध्येय न हो, कार्य और आकांक्षाएं न हों तो जीवन सदा चलनेवाली चक्की

बनकर रह जाता है। आलस्य और शिथिलता जीवनमें लापरवाही और असंतोष पैदा करते हैं।

यदि खुश रहना चाहते हैं तो काम कीजिए। कामसे मिलनेवाला सबसे बड़ा लाभ है यह विश्वास कि आपके द्वारा काम ठीक ढंगसे किया गया है। अच्छे कार्योंकी कमी नहीं है और यदि आपकी काम करनेकी इच्छा है तो आपके लिए हर अच्छे कामका दरवाजा खुला है।

(२)

चाहनेमात्रसे न अच्छा स्वास्थ्य मिल सकता है, न उसे बनाए रखा जा सकता है। स्वास्थ्यसे प्राप्त होनेवाले सौंदर्य और शक्तिको समझिए और फिर अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिए प्रयत्नशील होइए।

न किसीके प्रति द्वेष रखिए और न अपनी असफलताओंके संबंधमें बहुत विचार ही करते रहिए। अपनेको उन्नत बनाने और लोगोंसे मैत्री स्थापित करनेके लिए प्रयत्नशील होइए।

अपने जीवनको प्रकृतिके नियमोंके अनुकूल चलाइए।

अपनी खुशीमें दूसरोंको हिस्सेदार बनाइए। इस विधिसे आपकी खुशी दूनी हो जायगी।

संसारको कुछ अच्छा बनानेकी कोशिश करें। ऐसा करना आपका कर्तव्य है क्योंकि आप इस संसारमें हैं।

अपने स्वभावको मृदु बनावें। मीठे बोल और सहानुभूति-

पूर्ण कार्य मनुष्यके अंतरका परिमार्जन करते हैं जिसकी छटा उसके शरीरपर दसगुनी होकर दीखती है।

कुछ जल्दी-जल्दी करके सफलता प्राप्त करनेकी कोशिश न कीजिए। जो जल्दीमें किया जाता है उसका परिणाम कभी संतोषजनक नहीं होता।

सोने जानेके पहले अपनेसे प्रश्न कीजिए। क्या आज मेरा व्यवहार सबके प्रति मृदु एवं शिष्टतापूर्ण था? आज मैंने किसके साथ अपने मैत्रीके बंधनको अधिक मजबूत बनाया?

एक बारमें एक काम कीजिए। इस प्रकार काम आपके वशमें रहेंगे। कार्य करते समय न जल्दी मचाइए, न घबराइए और न चिंतित होइए।

आवश्यक और अनावश्यकके अंतरको समझिए।

अपने उद्देश्यको स्पष्ट समझिए और फिर उसकी प्राप्तिके लिए प्रयत्नशील होइए।

आप जिस लाभके लिए कार्य कर रहे हों यदि आप उसकी बात अपने पड़ोसीसे कर सकें तभी वह कार्य ठीक कहा जा सकता है।

: ३ :

जीवनका मूलमंत्र

सफलता न भविष्यके गर्भमें छिपी हुई है, न वह अगम्य है। वह तुम्हारे निकट है; तुम्हारी पकड़के भीतर है। बस, उसे तुम्हारे लेनेभरकी देर है। सुअवसर आनेवाला नहीं है, वह आ गया है, तुम सुसमयसे ही गुजर रहे हो। स्वर्ग आकाशमें छिपी हुई चीज नहीं है, वह तुम्हारे अंदर है।

संसारकी सभी श्रेष्ठ वस्तुएं, जीवनकी सारी सफलताएं तुम्हारे पास आई हुई हैं। जो तुमने प्राप्त कर लिया है यदि उसका अंदाज तुम्हें मिल जाय तो तुम कभी अपनेको दीन न समझो, निराशा एवं शंका तुम्हारे हृदयसे तिरोहित हो जायं। आए हुए सुयोगका अभी उपयोग करो। इस अलभ्य उपहारको ले लो और अपनेको विकसित करनेमें उससे सहायता लो। हर समस्याका हल उसके साथ रहता है, क्या यह रहस्य तुम्हें विदित है? हर सवालका एक सही हल होता ही है, यह दूसरी बात है कि गणितज्ञको यह ज्ञात है अथवा नहीं। हर गणितके प्रश्नका एक सही उत्तर उसके साथ ही रहता है, उसे तुम्हें कहीं खोजने जाना नहीं है, केवल उसे हल भर कर लेना है।

ज्ञानकी किसी भी शाखाकी जानकारीके लिए आविष्कारकी उतनी जरूरत नहीं है, जितनी कि उसे समझने, पहचानने और

ठीक दिशासे उसे देखनेकी है। यदि तुम किसी समस्यामें उलझे हुए हो, चाहे वह व्यक्तिगत हो अथवा समष्टिगत, तो जान लो कि उसके सुलझानेकी विधि है और वह विधि तुम्हें उतनी ही जल्दी मिलेगी जितनी जल्दी तुम उस समस्याको सत्यके प्रकाशमें रखकर देख सकोगे।

अपने लिए रियायत रखनेवाली बुद्धिकी अपेक्षा भयानक शत्रु तुम्हारा और कोई नहीं है। जो लोग बात-बातमें तुम्हारी प्रशंसा करते हैं वे तुम्हारा कोई कल्याण नहीं कर सकते। अपनी गलतियोंके लिए अपनेको बराबर माफ करते रहनेसे तुम्हारी बुद्धि कभी प्रखर नहीं होगी। जीवनकी इस दौड़में चंचल चित्त-वाले अनुदार व्यक्ति कभी विशिष्ट एवं आदरका स्थान नहीं पाते। इस दौड़में जीत केवल तेजकी नहीं होती। इसमें जीत बहादुर, बुद्धिमान् और समर्थकी होती है।

अपनी शक्तिमें विश्वास रखना, अपनी आकांक्षाको ऊंचा रखना अच्छा है पर इसके लिए अपनी शक्तिको तौलना और उसका उपयोग करना सीखना भी आवश्यक है। अपनी योग्यताका ठीक अनुमान तुम्हारी उन्नतिमें सहायक होगा। इसमें संदेह नहीं है।

तुम उतने ही अधिक सफल होगे जितने अधिक तुम अपने इन गुणों—दत्तचित्तता, परिश्रमशीलता, ईमानदारी, उत्साह, निश्चय, दूरदर्शिता, स्वातंत्र्यप्रियता, धीरता, आत्मसंयम, सहानुभूति, बुद्धि, विवेक और सरलताको विकसित करोगे।

इस कार्यके लिए मुहूर्त निकालनेकी जरूरत नहीं है, यह कार्य अभी तुरंत आरंभ कर देना है।

: ४ :

प्रार्थना

आज मैं आपके सामने एक रहस्यका उद्‌घाटन करना चाहता हूं। आपको बताना चाहता हूं कि प्रार्थना चीजों और परिस्थितियोंमें आमूल परिवर्तन कर देती है। कुछ लोग प्रार्थना-को इस खयालसे अच्छी चीज बताते हैं कि प्रार्थनाद्वारा कठि-नाइयोंसे मुकाबला करनेके लिए मनुष्यको हिम्मत और बल मिलता है। उनका यह भी कहना है कि प्रार्थनाद्वारा मनुष्य कठिनाइयोंसे निकल और बच पाता है; क्योंकि प्रार्थना उसमें आत्मविश्वास पैदा करती है।

लोगोंका यह खयाल बिलकुल सही नहीं है, आध्यात्मिक सत्य नहीं है। मेरा कहना यह है कि वह सच्ची प्रार्थना, जिसमें कठिनाईमें भी ईश्वर दिखाई देता है, हमें कठिनाईसे मुकाबला करनेका बल ही नहीं देती बल्कि कठिनाईकी जगह सुख ला देती है।

प्रार्थना शरीरके कोषाओंको बदलकर उसे स्वास्थ्य प्रदान करती है। इसके लिए पहले वह मस्तिष्कको बदलती है जो कोषाओंको बनाता है।

प्रार्थना एक परिस्थितिके बदले दूसरी परिस्थिति लाकर उसे बदल देती है न कि केवल हमारे दृष्टिकोणमें परिवर्तन लाकर उसे बदला हुआ दिखाती है।

प्रार्थना मनुष्यके स्वभावको बदलकर उसे संतोष और शांति देती है। वह केवल मनुष्यकी अच्छाइयोंको ही प्रस्फुटित नहीं करती।

प्रार्थना मनुष्यको सफलताके नए रास्ते बताती है, वह केवल पुरानी राहकी मरम्मत भर नहीं करती।

शरीर, परिस्थितियां, संसार हमारे विचारोंके आधारपर बनते हैं। उनका रूप हमारे विश्वासके अनुरूप होता है।

मनुष्य अपने हृदयकी गहराईमें जैसे विचार रखता है वैसा ही वह बनता और होता है।

: ५ :

उत्तम पुरुष

संत कन्फ्यूशियस उत्तर देते हैं कि उत्तम पुरुष है--

वह कि, जो अपनी असफलताके लिए किसी दूसरेको दोषी नहीं ठहराता, न वह अपने काममें असफल होनेवालोंकी हंसी ही उड़ाता है।

वह कि, जो किसीको अपने अंधविश्वासोंकी कसौटीपर नहीं कसता, न अपने बने हुए विचारोंके आधारपर। प्रत्येक

व्यक्तिके प्रत्येक कामका मूल्यांकन वह उसके गुणोंके अनुसार करता है।

वह कि, जो दृढ़निश्चयी होता है, पर अपने विरोधियोंसे झगड़ा नहीं करता। सबसे बड़े प्रेमसे मिलता है, पर उसके साथ किसी गुटबंदीमें नहीं पड़ता।

वह कि, जो गुणोंका संचय करता है, निम्न पुरुष अवगुणोंका।

वह कि, जो प्रसन्न रहता है, घमंडको अपनेसे बहुत दूर रखता है। निम्न पुरुष घमंडसे चूर रहता है, प्रसन्नता उससे परे ही रहती है।

वह कि, जो सत्यको समझनेकी कोशिश करता है। निम्न-पुरुष केवल काम निकालनेके फिकरमें रहता है।

वह कि, जिसकी सहायता सहज ही प्राप्त की जा सकती है। पर उसे प्रसन्न करना कठिन होता है; क्योंकि खुश उसे सचाई ही कर सकती है, खुशामद नहीं। निम्न पुरुष किसीकी सहायता बड़ी कठिनाईसे करता है, पर उसे खुश करके उसका कृपापात्र बनना आसान है। निम्न व्यक्तिको दुर्बल इच्छाओंकी पूर्ति सत्य-असत्य किसी तरह कराते जाइए वह उन्हें स्वीकार करेगा और प्रसन्न रहेगा।

वह कि, जो अपने दोष देखता है, निम्न पुरुष दूसरोंके।

वह कि, जो सबसे मित्रताका व्यवहार करता है, पर वह किसी मोहपाशमें नहीं फंसता। निम्न व्यक्ति भद्रताका व्यवहार

नहीं जानता, वह दो-चार व्यक्तियोंसे संबंधित रहता है।

वह कि, जो अपनी योग्यताको अपना धन समझता है, निम्न पुरुषके प्राण धनमें बसते हैं।

वह कि, जो हमेशा शांत और गंभीर रहता है, निम्न पुरुष चिंतित।

: ६ :

आत्माका दीपक : बुद्धि

ईश्वरके प्रति आपका यह कर्तव्य है कि आप अपने जीवनका उपयोग बुद्धिमत्तापूर्वक करें, उसे बुद्धिमत्तापूर्वक चलावें। प्रत्येक व्यक्तिको ईश्वर उसके लिए आवश्यक बुद्धि अवश्य देता है, पर दुर्भाग्यवश हम प्राप्त-बुद्धिके बहुत थोड़े अंशका उपयोग करते हैं। जीवनके प्रत्येक कार्यमें, प्रत्येक क्षण बुद्धिका उपयोग किया जाना चाहिए, पर हम बुद्धिसे काम कहीं-कहीं ही लेते हैं।

जरा अपने आपसे आज यह प्रश्न कीजिए कि क्या आप अपने जीवनका उपयोग सचमुच बुद्धिमत्तापूर्वक कर रहे हैं? क्या आप अपने खान-पानमें अपनी बुद्धिका उपयोग करते हैं? क्या आप अपनी खाद्य-सामग्री बुद्धिमत्तापूर्वक चुनते हैं? अपने धनका खर्च बुद्धिमत्तापूर्वक करते हैं? अपने शब्द-बलका प्रयोग लोगोंमें उस आशा और उत्साहका संचार करनेके लिए

करते हैं जिन्हें आप जीवनका अमृत समझते हैं ? सबसे आवश्यक प्रश्न तो यह है कि क्या आप विचार करते समय अपनी बुद्धिसे काम लेते हैं ? क्या जिन बातोंको आप सुनते हैं उन्हें अपनी बुद्धिकी कसौटीपर कसते हैं ? अपने दैनिक कार्योंके करनेमें, वे छोटे हों या बड़े, क्या आप अपनी बुद्धिका उपयोग करते हैं ? जब-जब आपके सामने कोई नई समस्या खड़ी होती है तो आप उसे क्या भावुकताके बजाय बुद्धिसे सुलझाते हैं ?

क्या आपने अपने भविष्यके लिए कोई कार्यक्रम बुद्धिमत्तापूर्वक बनाया है ? क्या आप जानते हैं कि भविष्यमें आप क्या बनना चाहते हैं और क्या करना चाहते हैं ? यदि नहीं तो क्या यह बुद्धिमानी नहीं होगी कि आप कुछ करें और जो आप करना चाहते हैं उसे प्राप्त करनेके लिए एक कार्यक्रम निश्चित करें।

आज संसारको जिस वस्तुकी अधिक-से-अधिक आवश्यकता है वह है बुद्धि। संसारमें सदिच्छा और सद्भावनाकी कमी नहीं है, पर क्योंकि लोग बुद्धिका उपयोग नहीं करते, मनुष्य हर जगह अपनेको कठिनाईमें पाता है।

आजके संसारकी समस्याका समाधान इसीमें है कि प्रत्येक देशके लोग अंधविश्वास और अंधपरंपराका त्याग करके सभी राजनैतिक और आर्थिक समस्याओंपर सामूहिक रूपमें बुद्धिका उपयोग करें।

जब ऐसा किया जायगा तो समस्याका हल जल्द मिल जायगा। पर जबतक ऐसा नहीं होता हममेंसे प्रत्येक व्यक्ति व्यक्तिगतरूपमें बुद्धिका उपयोग कर सकता है।

बुद्धि ईश्वर-प्रदत्त आत्माका दीपक है। इस दीपकका प्रकाश धुंधला न होने दें, न इस प्रकाशकी परिधिसे दूर जायं। अपनी बुद्धिका उपयोग करें। बुद्धिके प्रयोगका-सा आनंदप्रद खेल दुनियामें दूसरा नहीं है।

: ७ :

जवानी

जवानी जीवनका एक समय नहीं है, जवानी एक विशेष मानसिक अवस्थाका नाम है।

जीवनको पूर्णतः भरा-पूरा अनुभव करना ही जवानी है। उभरे हुए गाल, लाल ओठ, सुघर बाहें जवानी नहीं हैं। जवानी इच्छा-शक्तिका एक स्वभाव है, कल्पनाकी एक दशा है, विचारोंका एक विशेष बहाव है। जवानी हृदयगत भावनाओंकी ताजगीका एक नाम है।

जवानीका अर्थ है निर्भयता, कुछ नया करने, नये रास्ते पकड़नेकी इच्छा।

नये-नये अनुभव करनेकी भूखको जवानी कहते हैं। यह भूख अक्सर बीस वर्षके लड़केकी बनिस्बत पचास वर्षके

प्रौढ़में अधिक तीव्र होती है। समयकी धारा आपपरसे बह जाय और आप बूढ़े हो जायं ! नहीं, आदमी बूढ़ा तब होता है जब कि वह अपने आदर्शसे फिसल जाता है।

समय त्वचापर झुर्रियां डाल सकता है, पर जब आदमी अपने दिलसे जोशको निकाल देता है तब उसकी आत्मापर झुर्रियां पड़ जाती हैं। चिंता, घबराहट, अविश्वास, आत्म-विश्वासका अभाव, डर और निराशासे धूमिल क्षण बूढ़ा बनानेके लिए दिनों, महीनों और वर्षोंका असर रखते हैं। इनके बोझसे गरदन झुक जाती है, कमर टूट जाती है और बढ़ती हुई शक्ति और जवानी धूलमें मिल जाती है।

आदमी सोलह वर्षका हो या साठ वर्षका, उसके हृदयमें आश्चर्यके प्रति खिचाव होता है। वह आश्चर्यको गैबसे पकड़-कर अपने पैरोंका चुंबन कराना चाहता है। तारे, तारोंकी तरह चमकती चीजें और तारोंकी तरह जगमगाते विचार उसे आकर्षित करते हैं। वह उन्हें अपना लेना चाहता है। नई घटनाएं उसे साहस बटोरनेके लिए प्रेरित करती हैं और बच्चों-की तरह 'अब कौन-सा नया काम करूं' की भूख उसे लगी रहती है। जीवन उसे खेलका आनंद देता है। जीवन खेल है, खतर-नाक जुएकी तरह हार-जीतका खेल और इस खेलको मौजसे खेलनेवालेको ही जवान कहते हैं।

आपके विश्वासमें जितना यौवन है आप उतने ही जवान हैं ! आपमें जितना तरुण आत्म-विश्वास है उतने ही आप

जवान हैं ! ! आपकी आशामें जितनी जवानी है आप उतने ही जवान हैं ! ! !

: ८ :

मनका भय

एक बार मैंने मनोविज्ञानसंबंधी एक विदेशी पत्रिकामें पढ़ा था कि दुःस्वप्नोंके कारण एक पांच सालकी लड़कीकी नींद रोज ही उचट जाती थी। इसकी वजहसे वह दुबली होती जा रही थी। इसके लिए लड़कीके माता-पिता उसे एक चिकित्सकके पास ले गये। लड़कीने चिकित्सकको बताया कि सपनेमें वह हर रात देखती है कि एक बड़ा-सा शेर उसके कमरेमें घुस आता है और वह डर जाती है।

चिकित्सकने लड़कीका सपना सुनकर कहा, "अरे, मेरे सपनेमें भी तो वही शेर आता है। पहले मैं भी उसे देखकर डर जाया करता था; पर मुझे शीघ्र ज्ञात हो गया कि वह तो बहुत भला शेर है। वह लोगोंसे खेलना पसंद करता है। वह तुमसे खेलनेके लिए ही तुम्हारे सपनोंमें आता है। अब देखो तुम्हें जब वह सपनेमें दिखाई दे तो उससे दोस्ती करनेकी कोशिश करो। दोस्ती होते ही तुम उसे प्यार करने लग जाओगी।"

उस रात भी बच्चीकी मां सदाकी भांति बच्चीकी खाटके पास कुछ देरके लिए बैठी कि अगर बच्ची डरे तो उसे चुमकार

सके। थोड़ी ही देर बाद लड़की तन-सी गई और जोर-जोरसे सांस लेने लगी जिससे लगा कि बच्ची शेरको सपनेमें देखने लगी है। हमेशाकी तरह इस समय चौंक उठनेके बजाय बच्चीका शरीर धीरे-धीरे ढीला हो गया और उसके ओठोंपर मुस्कराहट दौड़ गई। यह इस बातका प्रमाण था कि बच्चीकी दोस्ती शेरसे जुड़ गई है।

मेरा अनुभव है कि जिस प्रकार इस नुस्खेने सपनेके शेरपर काम किया ठीक उसी प्रकार यह हमारे दैनिक जीवनमें आनेवाले शेरकी तरहके डरोंपर भी काम कर सकता है। आप भी आजमाइए। अपने शेरोंके साथ दोस्ती जोड़ना शुरू कीजिए और फिर देखिए कि उनका प्रभाव आपपर कैसा पड़ता है। सत्य तो यह है कि जो समस्याएं हमें डरसे कंपाती रहती हैं वे सपनेके शेरसे भी अधिक निरापद हैं। जब हम उन्हें उस दृष्टिसे देखने लगेंगे और उनसे मैत्री स्थापित करना शुरू कर देंगे तो हमारी समस्याओंकी हमें नुकसान पहुंचानेकी शक्ति चली जायगी और कई बार तो उनसे हमें लाभ ही होगा।

: ९ :

गुप्त खजाना

सुरक्षित चहारदीवारीके भीतर धरी तुम्हारी संपत्तिसे भी

अधिक निश्चित और रक्षित तुम्हारा एक गुप्त खजाना है जो सदा तुम्हारे पास ही रहता है।

यही खजाना तुम्हारी असली पूंजी है। तुम अपनी प्रत्येक प्रकारकी क्षतिकी, चाहे वह संपत्तिकी हो, मित्रताकी हो अथवा स्वास्थ्यकी ही क्यों न हो—इस पूंजीसे पूर्ति कर सकते हो।

यदि तुम्हारा सब कुछ खो जाय तब भी तुम उसकी परवाह न करो। यदि तुमने इस गुप्त पूंजीकी रक्षा की है तो फिर तुम आनन-फानन धनी हो सकते हो।

पुराने हिब्रू लेखोंमें एक ऐसे सेनाध्यक्षकी कहानी है जो एक लड़ाईमें हार गया था।

हारका समाचार उसके घरपर पहुंचनेपर, उसकी स्त्री उसके कमरेमें गई तो उसने अपने पतिके पराजित चेहरेपर भय और आशंकाके चिह्न देखे।

सेनाध्यक्ष अपनी पत्नीको खड़ी देखकर बोला, "बड़ी बुरी खबर है, प्रिये ! मेरी सेनाके पैर उखड़ गये, वह हारके निकट है।"

स्त्रीने उत्तर दिया, "यह मैं जानती हूं, पर मेरे पास तो इससे भी बुरी खबर है।"

"इससे भी बुरी ?" सेनाध्यक्ष चिल्लाया, "इससे बुरी क्या हो सकती है ?"

लेकिन उसकी पत्नी रुकी नहीं, कहती ही गई, "सुना मैंने कि तुम लड़ाई हार गये, लेकिन तुम्हारी बातचीतसे तो देख रही हूं कि तुम अपना साहस भी हार गये हो ! वह हार बड़ी कि यह ? यह खबर ज्यादा बुरी कि वह ?

मेरा जिस गुप्त खजानेकी ओर इशारा था वह तुम्हारा 'साहस' है।

तुम्हारा यह खजाना तुम्हारे सिवा कोई दूसरा पा नहीं सकता, ले नहीं सकता, चुरा नहीं सकता और इसपर आयकर भी नहीं लगाया जा सकता। इसे तुम इच्छानुसार बढ़ा सकते हो, बना सकते हो, कोई रोक नहीं सकता। यह खजाना किसी भी साहसकी अपेक्षा रखनेवाले व्यापारके लिए भव्य पूंजी है। यह किसी भी परिसमाप्तिके लिए एक नवीन प्रारंभ है—यह स्वयं एक आरंभ है जिसके बलपर तुम किसी भी कामको पूरा कर सकते हो।

यह पूंजी खो देनेपर ही तुम दिवालिए हो, पर काममें लगानेपर इसे कोई खो नहीं सकता। जहां कहीं भी तुम इसे लगाओगे, ब्याजसमेत वापस पाओगे। इसका इस्तेमाल न करनेपर ही यह खोई जाती है।

वास्तविक गरीबी भय ही है। कल खाना न मिलनेका डर ही निर्धनता है।

व्यवहार-बुद्धिकी प्रचुरता धनाढ्यता है।

: १० :

विचार और व्यक्तित्व

आपको कौन बनाता है? आपके विचार—अच्छे या बुरे। किसी भी विचारको जब आप अपनाते हैं तो वह आपका अंश

बन जाता है। विचारोंमें आपका अंग बननेकी क्षमता उसी परिमाणमें होती है कि जिस तीव्रतासे आप उन्हें ग्रहण करते हैं।

जब आपको शब्दोंद्वारा कोई अनुप्राणित करनेकी कोशिश करता है, अथवा जब आप कोई धार्मिक ग्रंथ पढ़ते या सुनते हैं तब जिस अनुपातसे प्रकट किए गये विचार आपको पसंद आते हैं, अथवा जिस गहराईसे आपका मन उन्हें ग्रहण करता है उसीके अनुसार कम या अधिक वे आपके हो जाते हैं और आप उनसे लाभान्वित होते हैं।

विचारोंका, व्यक्तित्वमें प्रवेश करनेका यह एक साधारण नियम है। गलत विचारोंके लिए भी यह उतना ही सही है जितना कि सही विचारोंके लिए। जब आपको अन्यायकी कोई कथा सुनाई जाती है अथवा अन्यायकी घटना आप कहीं पढ़ते हैं और यदि अन्यायके प्रति आपकी सहानुभूति हो जाती है अथवा मनमें आप कह उठते हैं कि उसने अत्याचार नहीं किया, वरदान दिया है तो आप बिना अपने मुखसे एक शब्द निकाले भी उस पापमें शरीक हो जाते हैं और अन्याय आपके अंतरमें प्रवेश कर जाता है, आप अन्यायी और क्रूर बननेकी ओर होते हैं। विचारोंको मनसे स्वीकार अथवा अस्वीकार करनेका प्रभाव बहुत व्यापक होता है।

विपरीत और बुरे विचारों तथा गंदे कार्योंको किसी अवस्थामें भी स्वीकार न करना अपनी आत्माको विमल एवं पवित्र बनाए रखनेका एक सुंदर नियम है।

सत्य और सौंदर्यसे आप घिरे हुए हैं। मनके उचित विश्लेषणद्वारा उनसे अपना संबंध स्थापित कीजिए। केवल भली बात स्वीकार कीजिए।

: ११ :

स्वतंत्रताका आनंद

स्वतंत्रता किसीसे बंधी रहनेवाली वस्तु नहीं है। यह बहुत ही महंगी चीज है और अनायास लुप्त हो जानेवाली। उसका खो देना बहुत आसान है, पर खोनेके बाद फिर पाना बहुत कठिन।

हमारे देशमें, जहां कि मत-स्वातंत्र्य हमेशासे स्वीकार किया गया है, एवं जहां लोग अपने विश्वास, विचार एवं परंपराके अनुसार अनेक धर्म एवं मतोंके अनुयायी हैं, स्वतंत्र रहनेके लिए, अन्य देशोंकी अपेक्षा, जहां कि केवल कानूनका हुक्म मानना ही लोग अपना धर्म समझते हैं, अधिक बुद्धिमानी, त्याग, तपस्याकी जरूरत है।

स्वतंत्रताको कायम रखने एवं इसे दृढ़ बनानेके लिए हमें अपना चरित्र बहुत निर्मल एवं सर्वांगपूर्ण बनाना होगा। स्वतंत्र देशमें कोई भी, कैसे भी मूर्खतापूर्ण विचार प्रकट कर सकता है एवं मूर्खता तथा पशुतापूर्ण कार्य कर सकता है। ऐसे कार्योंका फल किसी व्यक्तिको ही नहीं, सारे राष्ट्रको भोगना पड़ता है।

और गलत कहनेवाला या गलत करनेवाला मनुष्य कैसा बनता जाता है यह प्रत्येक मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक व्यक्ति जानता है। अतः व्यक्ति अथवा राष्ट्र, किसी भी दृष्टिसे, कोई भी सोचा गया गलत विचार अथवा उठाया गया कोई भी गलत कदम किसी भी तरह कल्याणकारी नहीं है।

स्वतंत्रता उन्हींकी चेरी होकर रहती है जो स्वतंत्रता चाहते हैं और जो स्वतंत्रताको दुनियाकी प्रत्येक वस्तुसे अधिक मूल्यवान् समझकर चाहते हैं, जो स्वतंत्रताका सौदा नहीं करते और जिनकी स्वतंत्रताकी चाहको कोई अन्य आकर्षण कम नहीं कर सकता। यही नहीं, स्वतंत्रताकी चाह उन्हें काहिल होनेसे रोकती है। स्वार्थ, लालच, बेहूदापन और हल्की आलोचना करनेकी इच्छा उनसे दूर रहती है। स्वतंत्रता उनके पास रहती है जो स्वतंत्रताके लिए जीते हैं, जिनके निजी कार्य भी स्वतंत्रताको दृढ़ करते हैं, जो स्वतंत्रताके लिए अपना खजाना लुटाते भी नहीं हिचकते और आवश्यकता पड़नेपर बिना किसी पशोपेशके अपनी जानतक दे देते हैं।

स्वतंत्रताकी कीमत है सब दृष्टिसे अपनी उन्नति करना—अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्यको पूर्ण बनाना। इसके बिना कोई भी राष्ट्र स्वतंत्रताका आनंद नहीं प्राप्त कर सकता, न प्राप्त की हुई स्वतंत्रताको कायम रख सकता है।

: १२ :

शब्द-रत्न

वह बीमार थी और निराश। वक्त उसके काटे नहीं कटता था। एक दिन उसने शब्दोंसे मन बहलानेका विचार किया। एक नोटबुक ली और पेंसिल। पहले उसने 'प्रसन्नता' शब्द लिखा और फिर उसके पास उसके पर्यायवाची शब्द, या अर्थमें निकट पहुंचनेवाले शब्द बैठाने लगी।

प्रसन्नता : प्रफुल्लता, हर्ष, खुशी, उत्साह, जिंदादिली, उल्लास, सुहावनापन, आनंद, आशा।

उसने इन शब्दोंको जरा ऊंची आवाजसे पढ़ा और फिर सोचने लगी कि इन शब्दोंमेंसे प्रत्येकका अर्थ उसके जीवनमें उतर जाय तो उसका स्वभाव कैसा बन जायगा। धीरे-धीरे उसकी नोटबुकमें शब्दोंकी संख्या बढ़ती गई।

हिम्मत : बहादुरी, विश्वास, आत्मनिर्भरता, स्थिरता, लगन, निश्चय।

धीरज : सहनशीलता, संतुलन, सुस्थिरता।

शांति : संतोष, निद्रा, गंभीरता, निश्चलता, आराम।

ईमानदारी : विश्वास, उच्चता, वफादारी, सत्यता, यथार्थवादिता।

स्वास्थ्य : तेजस्विता, शक्ति, पूर्णता, क्रियाशीलता, सहनशीलता, मजबूती, जोर, जीवनशक्ति, कठोर जीवन, प्रवाह।

बुद्धिमत्ता : समझदारी, तर्कशक्ति, ज्ञान, अध्ययन, सावधानी, विज्ञता, सतर्कता।

उदारता : विपुलता, प्रचुरता, उच्चता, कुलीनता, शुभचिंतन, बेखुदी, सहानुभूति, दया, त्याग।

प्रार्थना : प्रेम, चिंतन, समर्पण, गुणगान, अपनापन, ध्यान, स्नेह।

अपने इकट्ठे किए शब्दोंपर वह विचार करती रही और उनमें इस प्रकार रमी कि उसकी सभी शारीरिक और मानसिक समस्याएं धीरे-धीरे हल हो गईं और उसने पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया।

अब भी वह उपर्युक्त सभी शब्द मनसे दुहराती है और उनमें रमण करती है। यह वह करती रहेगी और बढ़ती रहेगी; क्योंकि बढ़नेकी कोई सीमा नहीं है।

: १३ :

जीवन-ज्योति

आपका विचार आपका सबसे अधिक मूल्यवान् धन है। आपकी प्रत्येक कठिनाईमें आपको तात्कालिक सहायता उसीसे मिलती है। आपके जीवनकी सारी सफलता, आपके विचारोंके प्रकार, आपके अपने कार्य एवं भविष्यसंबंधी कल्पनाओंपर निर्भर हैं।

यह विचारोंके प्रयोगकी आपकी विधि ही है जो आपको सफलता या असफलता दिलाती है। ईश्वर-प्रदत्त, अपनी असीम शक्ति, योग्यता और महान् कार्योंके संपादनके अपने कौशलको पहचाननेकी कोशिश करें।

आप जीवनमें जो करना चाहते हैं उसपर अधिकाधिक विचार करें। जो आप नहीं करना चाहते हैं उस विषयसे संबंधित विचारोंको अपने मनमें क्षणभरके लिए भी टिकने न दें। उनके लिए अपने मस्तिष्कका दरवाजा अच्छी तरह बंद कर दें।

न उन वस्तुओंकी चिंता ही करें जिनकी आपको आवश्यकता नहीं है। यह आपके हाथमें है कि आप अपना आदर्श प्रस्थापित करें और उसे अपने विचारोंकी दुनियाको अनुप्राणित करने दें। यदि आपके विचार ठीक हैं तो आपका जीवन भी ठीक होगा।

अनुभव सबसे बड़ा गुरु है, परीक्षा एवं कठिनाइयोंमेंसे गुजार कर वह आपको अनेक मूल्यवान् पाठ पढ़ाता रहता है। गलत कार्य और गलत तजवीजके लिए वह आपको सजा देता है। वह बतलाता है कि खतरा कहां है और उस सजाकी ओर संकेत करता है जो गलत राह पकड़नेसे मिलती है। अनुभव आपको इसकी प्रतीति कराता है कि आप वास्तविक संसारमें हैं, आपको तथ्यपूर्ण कार्य करने हैं और महत्त्वपूर्ण समस्याओंपर विचार करना है। नित्यके अनुभवोंको न भूलें, वे आपको अपने जीवनको पूर्ण बनानेमें मदद करेंगे।

प्रत्येक दिनके समयका सदुपयोग कैसे हो? अपनी शक्तियोंको किस विशेष कार्यकी ओर लगावें? जीवनका सच्चा सदुपयोग कैसे हो? अपने स्वास्थ्यको अधिक उन्नत कैसे बनावें? ये हैं प्रश्न जो आपके सामने हमेशा रहने चाहिए। ये आपको कार्यशील बनाएंगे।

: १४ :

ध्यान

साधारणत: लोग दिमागके ढीले होते हैं। वे अपने जीवनको पूर्ण बनानेकी अपेक्षा सुस्त पड़े रहना और अपने पुराने रास्तेपर चलते जाना पसंद करते हैं, वे स्वप्नद्रष्टा नहीं होते, जो उन्हें अपनी स्थूल दृष्टिसे दिखाई देता है उसीसे वे संतुष्ट रहते हैं—अपनी छिपी हुई शक्तिको जगानेका प्रयत्न नहीं करते। अत: वे जीवनमें ऊंची चीजोंका आवाहन नहीं कर पाते और जिंदगीभर जहां-के-तहां पड़े रह जाते हैं। यदि वे बुद्धिमत्ता-पूर्वक अपनी परिस्थितियोंको बदलनेका थोड़ा भी प्रयास करें तो वे अपनी जिंदगीको क्या-से-क्या बना सकते हैं।

पर मैं यह मानता हूं कि आपने अपने जीवनको उठानेका भरसक प्रयत्न किया है और असफल रहे हैं। कोई परवा नहीं है, फिर प्रयत्न कीजिए। क्या आप जानते नहीं हैं कि

असफलताओंकी सीढ़ीपर चढ़कर ही सफलताके साम्राज्यमें पहुंचा जाता है। सफलताकी एक नई रीति मुझसे जान लीजिए और इसे आजमाकर देखिए।

कोई समय निश्चित कीजिए और उस समय आरंभमें केवल पंद्रह मिनटतक शांतिपूर्वक ध्यान कीजिए। हड़बड़ीमें काम करनेकी आपकी आदत आपके लिए पंद्रह मिनट बैठना भी कठिन बना देगी। पर धीरे-धीरे आप शांत रहना सीख जायंगे और तब आपको शांतिकी कीमत ज्ञात हो जायगी।

पर आप ध्यान किसका करें? यह तो आप स्वयं तै करें, पर आपको मैं अपनी तरफसे बताता हूं कि आप अपने ध्यानमें इन प्रश्नोंपर विचार कर सकते हैं :—

"किस तरीकेसे मैं अपने कामोंको अच्छी तरहसे कर सकता हूं।"

"मेरी उन्नतिको कौन-सी वाधाएं रोक रही हैं।"

"मुझे किन विषयों एवं पुस्तकोंका अध्ययन करना चाहिए।"

"मैं जिन व्यक्तियोंसे मिलता हूं क्या उनका सहवास मेरे लिए उपयोगी एवं मुझे उन्नत बनानेवाला है।"

इन प्रश्नोंपर आप गंभीरतापूर्वक नित्य विचार करें और आपका विचार करनेका समय किसी भी वाधासे न टलने पाए।

पंद्रह मिनट विचार करनेके वाद जो मुख्य मत आपने निश्चित किए हैं उनको लिख लीजिए, उन्हें आपने किस प्रकार

कार्यान्वित करनेकी सोची है इसे नोट कर लीजिए। उन्हें कार्यान्वित करनेमें आपकी हिम्मत और लगनकी परीक्षा हो जायगी। आरंभमें संभवत: आपको कई प्रकारकी निराशाओंका सामना करना पड़ेगा पर इससे घबराइए नहीं, अपना लक्ष्य प्राप्त करनेके लिए लड़ते जाइए। बिना युद्धके मिली विजयसे युद्धके बाद मिली विजय अधिक मधुर होती है।

ध्यानपर अपनी आस्था जमाए रहें, उसे बराबर करते रहें। ध्यान मस्तिष्कका वह श्रम है जिसके द्वारा वह तथ्योंका दर्शन कर पाता है। ध्यान आत्माका प्राण है।

: १५ :

मौनका मूल्य

क्या आप घबराए हुए हैं? चिंतित हैं? तरह-तरहके डर आपको परेशान कर रहे हैं? तो मौन धारण कीजिए। बड़े-बड़े काम शांत और चुपचाप रहकर ही होते हैं। बड़े-बड़े जंगल चुपचाप उगते हैं, जिस विशाल धरा (पृथ्वी) पर आप चल-फिर रहे हैं वह चुपचाप अपनी धुरीपर गतिशील रहती है।

व्यर्थकी बकवास, वहस एवं वक्तृतामें आप अपनी शक्तिको नष्ट करते हैं। मौन रहकर कठिन-से-कठिन समस्याओंका हल पाया जा सकता है। इधरसे उधर नचानेवाली अनेक प्रकारकी

महत्त्वाकांक्षाओंसे आपको मुक्ति मिलेगी। मौन आपको आत्मिक शांति देगा।

मौनावस्थामें बड़ी-बड़ी कल्पनाएं मूर्त रूप प्राप्त करती हैं और फिर बाहर प्रकट होकर हमें अपार आनंदका भागी बनाती एवं हमारे जीवनकी पतवार बनती हैं।

यों भी हमेशा शांत रहिए और अपनी शांतिको तभी भंग कीजिए कि जब आपके पास कहनेको शांतिसे अधिक मूल्यवान् विचार हों। शब्दोंको मोतीसे अधिक कीमती समझें। थोड़ेमें अधिक-से-अधिक कहें। शब्द अधिक और बात थोड़ी, विचारोंको व्यक्त करनेकी यह पद्धति आप छोड़ें।

मौन रहकर ही आप मानसिक एवं आत्मिक शांतिका अनुभव कर सकते हैं। मौनावस्थामें ही आपके मानसिक चित्र स्पष्ट होते हैं। अधिक देरतक शांत रहनेपर ही आपके गहन विचार शब्दोंका रूप पाते हैं।

वह मौनावस्था ही होती है जब आप दुनियांके अपने सारे बंधनोंसे छूटकर अपने प्रभुसे अपने संबंधकी प्रतीति कर पाते हैं। तभी आप ईश्वरप्रदत्त, अपनी शक्तियोंको भी पहचानते हैं। आत्मिक उन्नतिके लिए मौन रहनेकी आवश्यकता होती है पर इसका मतलब यह नहीं है कि आप संसारके कामोंसे हाथ खींच लें, उनसे दूर हो जायं। मौन एवं एकांतवासद्वारा अर्जित शक्ति लेकर आप लोक-कल्याण और मानवसेवाके उच्चतर कार्यमें लगें।

मौनके आरंभिक पाठके तौरपर आप अपनेको आज्ञा दें, यदि आज मुझे किसीने नाराज किया, मैं क्रुद्ध भी हो गया और मुझमें बदलेकी इच्छा जाग्रत् हो गई, तो भी मैं शांतिसे काम लूंगा, अपने मुखपर किसी तरहके क्रोधके चिह्न प्रकट नहीं होने दूंगा। मुस्कराऊंगा और चुप रहूंगा।

: १६ :

ज्ञानकी पूंजी

दो हजार साल पहलेकी बात है। शत्रुओंने यूनानके एक नगरपर आक्रमण किया। नागरिकोंने बड़ी वीरतासे अपनी रक्षाकी कोशिश की। यद्यपि अपनी इस कोशिशमें वे असफल रहे फिर भी आक्रमणकारियोंने उनकी वीरतासे प्रसन्न होकर उन्हें यह सुविधा प्रदान की कि वे अपने साथ, जो कुछ, जितना उनसे ले जाया जा सके ले जाएं। परिवारके प्रत्येक स्त्री, पुरुष और बच्चे अपने सर और पीठपर सामान लादे चले जा रहे थे। बोझसे उनकी कमर झुकी जा रही थी, पांव लड़खड़ा रहे थे, प्याससे कंठ सूखे जा रहे थे और सब हांफ रहे थे। सबकी बड़ी दयनीय दशा थी। लेकिन उनमें एक ऐसा पुरुष था जिसके पास ले जानेको कोई सामान न था। वह खाली हाथ, सर ऊपर, छाती सीधे ताने शांतिसे चला जा रहा था। वह दार्शनिक था—बायस।

"क्या तुम्हारे पास ले चलनेको कोई सामान नहीं है? क्या तुम अपने साथ कुछ भी नहीं ले चल रहे हो?" बोझसे दबे जाते हुए उसके साथियोंने उससे पूछा।

एक स्त्रीने करुणार्द्र स्वरसे कहा—"ओह! बेचारा कितना गरीब है, उसके पास ले जानेको कुछ है ही नहीं!"

दार्शनिक हंसा, उसने मुस्कराते हुए उत्तर दिया—"अपने साथ मैं अपनी सारी पूंजी ले चल रहा हूं।"

सुनकर लोगोंको आश्चर्य हुआ, क्योंकि देखनेमें तो वह खाली हाथ ही चल रहा था। लेकिन नहीं, वह दार्शनिक जो था, उसकी पूंजी आत्ममंथनसे निकले हुए विचार थे। जिन्हें वह अपने मस्तिष्कमें अपने साथ लिए जा रहा था, उसकी वह अदृश्य पूंजी सदा उसके साथ रहती थी। और उसका न उसके दिलपर कोई बोझ था न शरीरपर। इसलिए चिंतासे मुक्त था, और ऐसे समय भी वह निश्चिततापूर्वक पथपर पग बढ़ाए जा रहा था।

क्या हम सब भी इस योग्य नहीं हो सकते कि अपनी पूंजीको बेफिक्रीसे सदा अपने साथ ले चल सकें।

: १७ :

मनकी खुराक

जैसे शरीरको चलाते रहनेके लिए हमें भोजनकी जरूरत होती है, वैसे ही मनको स्वस्थ रखनेके लिए हमें मानसिक भोजन

चाहिए। यह मानसिक भोजन मिलते रहने, प्राप्त करनेका शरीरपर क्या प्रभाव पड़ता है यह मैं श्रीरघुबीरकी एक छोटी जीवन-कथाद्वारा स्पष्ट करूंगा।

श्रीरघुबीरसे मेरा परिचय, जब वे बंबईमें रहते थे, कोई पच्चीस बरस पहले हुआ था। उस समय उन्हें अग्निमांद्यका रोग था, वे बहुत दुबले-पतले थे, मुखपर मुर्दनी छाई रहती थी। थोड़ा भी काम करनेपर वे थककर चूर हो जाते।

पर दस साल पहले जब मैं उनसे गाजीपुरमें मिला तो वह बहुत स्वस्थ एवं सुंदर दिखाई पड़े। जोश उनकी रग-रगसे टपकता था, उत्साह उनमें उमड़ा पड़ता था। बंबईमें वह क्लर्क थे, गाजीपुरमें भी। कभी उनको पेटभराईसे अधिक पैसा नहीं मिला, फिर यह परिवर्तन हुआ तो कैसे हुआ?

श्रीरघुबीरको गाजीपुरमें जो घर मिला था, उसके आगे-पीछे थोड़ी जमीन भी थी। उस जमीनको उन्होंने संवारा, उसमें कुछ तरकारियां लगाईं और अनेक तरहके फूलके पौधे। फूलोंके मौसमके अनुसार सभी तरहके फूल थे, कई तरहके विलायती फूल भी, जिनमें रूप-रंग अधिक, पर गंध कम या नहींके बराबर थी। श्रीरघुबीर दफ्तर जानेतक अपने इस बागमें जुटे रहते। शामको आकर अपने बागसे फूल चुनते और उनके छोटे-छोटे बहुतसे गुलदस्ते बनाते। इन गुलदस्तोंको वे एक डलियामें सजाते जो एक बड़ा गुलदस्ता प्रतीत होता। इन गुलदस्तोंको वे अपनी मुस्कराहटमें सराबोर करके पासके

अस्पतालके रोगियोंमें बांट आते। रोगी उन्हें कृतज्ञतापूर्वक ग्रहण करते। कई तो उनकी बाट ही देखते रहते। गुलदस्तेसे अधिक गुलदस्तेके साथ मिलनेवाली रघुबीरजीकी मुस्कराहट-के लिए। कई अमीर रोगी फूलके दाम भी देना चाहते थे तो रघुबीर उनकी बात यह कहकर टाल देते कि आपकी खुशी ही इसका मूल्य है।

श्रीरघबीर इस खुशी बांटनेमें ही अपना रोग भूल गए और उनके बढ़िया स्वास्थ्य प्राप्त करनेका यही रहस्य है।

आज श्रीरघुबीर कहां हैं, मुझे पता नहीं, दस वर्ष हो गए, उनसे मिला भी नहीं। पर मेरा विश्वास है जहां कहीं भी वे होंगे पुष्पोंकी भेंटद्वारा लोगोंकी खुशी बढ़ा रहे होंगे और अपनी भी।

: १८ :

आप

चलिए, आज हम आपके बारेमें बातें करें। बुरा न मानिए यह तो सच ही है कि आदमी अपने और अपनी योग्यताको अधिक-से-अधिक प्यार करता है। पर क्या आप यह भी जानते हैं कि ऐसे लोग जिन्होंने अपनी बात सुननेके लिए सारे संसारको समय-समयपर विवश किया है वे कोई अपरिमित योग्यता-

वाले व्यक्ति नहीं थे। वे केवल अपनी योग्यताको पहचानते थे और उसका उपयोग करना जानते थे।

तो जरा आप समझिए, सोचिए कि आप क्या हैं, कहां हैं, कितने योग्य हैं, फिर आपको इस प्रश्नका उत्तर मिल जायगा कि आपकी कीमत जो दुनिया आज लगा रही है वह उतनी ही क्यों है ?

अच्छा बताइए क्या आप पूर्णतः स्वस्थ हैं ? यदि नहीं तो क्या जिन स्वास्थ्य-नियमोंसे आप परिचित हैं उनका पूर्णतः पालन कर रहे हैं ? जीवनका जोश स्वास्थ्यपर ही निर्भर है। जिसमें जिस मात्रामें जोश होता है वह उतना ही सफल होता है।

जोश आदमीको योग्यता प्राप्त करनेके लिए विवश करता है और योग्यता आदतोंके अधीन है। अच्छी आदतें आदमीको ऊंचा उठा सकती हैं और बुरी आदमीको कितना नीचे गिरा सकती हैं इसका अंदाज लगाना कठिन है।

और स्वभाव! इसका आप ठीक ख्याल रखते हैं न, जिसका स्वभाव बिगड़ गया उसमें बिगड़नेको बाकी क्या रह जाता है ?

स्वभावको अपने वशमें रखिए। अपनेपर वशको ही चरित्र कहते हैं न ? बिना चरित्रका व्यक्ति बिना पतवारकी नावकी तरह है जिसके बहनेकी दिशाका कोई निश्चय नहीं है।

आप कभी-कभी इन विषयोंको सामने रखकर अपनेको तौला कीजिए, अपनी परीक्षा किया कीजिए। आप अपनेसे

अधिक परिचित होते जायंगे और यह परिचय आपके लिए, बहुत मूल्यवान् साबित हो सकता है।

: १९ :

अपनी-अपनी चाह

कई वर्ष हुए एक विदेशी पत्रिकाने अपने ग्राहकोंसे पूछा था कि उन्हें सबसे अधिक कौन-सी चीज पसंद है, यानी उन्हें यदि अपने मनकी वस्तु मांगते ही मिल जाय तो वे कौन-सी चीज पाना चाहेंगे।

एक मालीने एक हरा-भरा बगीचा और एक सुंदर घर चाहा।

एक लेखकने कहा, "मुझे अच्छी तंदुरुस्ती दो—बाकी बातोंको मैं देख लूंगा।"

धनी परिवारकी एक महिलाने एक छोटा-सा बछेड़ा पसंद किया। दूसरीने एक पहाड़ी स्थानमें झरनोंसे सुशोभित एक छोटा-सा घर, सेवोंसे लदा हुआ एक छोटा-सा बगीचा और साथमें आस-पास प्राकृतिक सौंदर्यकी याचना की।

एक प्रसिद्ध वकीलने देहातके जीवनको पसंद किया, जहां उसे शांतिमय वातावरणमें अपने छोटे-छोटे नाती-पोतोंके साथ जिंदगीके दिन बितानेका अवसर मिले।

एक भावुक कविने चाहा कि उसे पशुओंकी बोली समझनेकी शक्ति मिल जाय।

सिनेमाकी एक प्रसिद्ध तारिकाने याचना की कि वह किसीके प्रगाढ़ प्रेममें डूब जाय। उसीके शब्दोंमें, "यद्यपि यह भी एक प्रकारका सरदर्द है, परंतु यह ऐसा है कि उसके बिना जीवन बेकार हो जायगा।"

परंतु उस पत्रिकाके एक सम्मानित ग्राहकने जिसको प्रत्येक व्यक्ति आदर और प्रेमकी दृष्टिसे देखता था—यह पूछनेपर कि वह सबसे अधिक क्या चीज पसंद करता है, बतलाया "ईश्वर मुझे वह शक्ति दे कि मैं अपनी वर्तमान वस्तुओंको अधिक आदरकी दृष्टिसे देख सकूं।" और वास्तवमें जब आपमें वह शक्ति आ जायगी तो संसारमें कोई भी ऐसी चीज नहीं रह जायगी जिसे आप चाहें।

अपनी प्रत्येक वस्तुके पसंद करनेके मानी अपनेको सदा खुश रखना है और खुशी, जीवनका प्रमुख सत्य है।

वह व्यक्ति जो अपनी वर्तमान परिस्थितिमें संतुष्ट नहीं है सर्वदा अपने आपको यह सोचकर धोखा देता रहता है कि यदि उसे ज्यादा मिल जायगा तो वह खुश हो सकेगा।

: २० :

समयका उपयोग

समय बर्बाद मत कीजिए। जिसे हम समय कहते हैं वही तो जीवन है। जीवनके सारे घंटे, दिन, महीनों और वर्षोंको आप चाहें तो अपने जीवनको उच्च और सफल बनानेमें लगा सकते हैं अथवा यों ही गंवा सकते हैं।

गंवाने लगनेमें आप समय ही नहीं गंवाते, अपना मानस भी गंवा देते हैं।

भौतिक विज्ञानके शक्ति-रक्षणके सिद्धांतसे मनुष्यके मन और आत्माकी शक्ति परे नहीं है। इसे शब्दोंमें बांधें तो यों कहेंगे कि मनुष्यकी मानसिक और आत्मिक शक्ति अमुक समयमें इतनी ही होती है जितनी अपनी इन शक्तियोंकी उसे जानकारी होती है। आत्मिक शक्ति, मानसिक शक्तिका धनात्मक और निर्माणकारक रीतिसे व्यवहार करनेपर बढ़ती है। प्रार्थना और ध्यान इस शक्तिको बढ़ानेके लिए श्रेष्ठ हैं। यदि आप अपनी मानसिक शक्तिका अधिक भाग व्यर्थकी बातोंमें बर्बाद कर देते हैं तो आप अपनी आत्मिक शक्तिको बढ़नेका बिलकुल मौका नहीं देते। इसका फल आपके सामने आकर रहता है।

उस चीजके प्राप्त करनेमें अपनी सारी शक्ति लगा दें जिसे आप अधिक-से-अधिक प्यार करते हैं। जहां आदमीका दिल होता है वहीं तो वह अपना खजाना इकट्ठा करता है।

जब आप व्यर्थकी अप्रिय बातोंके पीछे पड़े रहते हैं अथवा जब आप ऋणात्मक रीतिसे सोचते, बोलते या कुछ करते हैं तो सचमुच आप अपना समय खोते हैं।

जब आप सोचे-समझे हुए उपयुक्त कार्यमें निश्चितरूपसे लगे रहते हैं तो आप प्रभुका कार्य करते हैं।

अनावश्यक कार्यों और ऋणात्मक विचारोंको छोड़ दें तभी आप भगवान्‌के कार्यमें समय लगा सकेंगे। समय ही जीवनका सार है।

: २१ :

आराम और शांति

एक चिकित्सा-शास्त्रीने लिखा है कि रोगोंसे मुक्ति पानेके लिए अपने अंतर और बाह्यको शांत करने-जैसा साधन दूसरा नहीं है। अकेली यह क्रिया अनेक रोगोंको नष्ट करनेमें समर्थ है, अन्य रोगोंके उपचारमें यह महान् सहायक सिद्ध होती है। स्वस्थको रोगमुक्त रखनेके लिए भी यह एक ही साधन है।

हमने भी देखा है कि उन रोगियोंका रोग, जो आराम करना नहीं जानते, देरसे जाता है। चिंतित, भयातुर, क्रुद्ध, घबराए हुए और हमेशा शिकायत करते रहनेवाले रोगी रोगको टिकाये रहते हैं। यदि वे इन संहारक विचारोंको त्यागकर आरामसे रहने लगते हैं तो उनके रोगकी अवधि कम हो जाती है।

साहस, प्रसन्नता और आशा--इन त्रिदेवोंपर ही स्वास्थ्य निर्भर है।

मनुष्यने सदासे शांतिकी खोजमें निराशा, दुःख और लड़ाईसे मुक्ति चाही है। पर जब-जब उसने यह सोचा है कि शांति आर्थिक अवस्था उन्नत होनेपर ही प्राप्त हो सकती है तब-तब निराशा ही पल्ले पड़ी है। भला स्वभाव एक धन नहीं, बल्कि परम सिद्धि है।

ईश्वरके प्रति उसकी कृपाओंके लिए सदा कृतज्ञ रहना स्थायी प्रसन्नता प्रदान करता है। प्रसन्नता-जैसी रोगमुक्तिकी शक्ति अन्य किसीमें नहीं है और हम जितने ही कृतज्ञ रहते हैं उतनी ही अधिक प्रसन्नता हमें मिलती है।

अधिक शारीरिक शक्ति प्राप्त करनेके लिए आराम कीजिए। मानसिक शक्ति बढ़ानेके लिए शांत रहना सीखिए। प्रसन्नताको स्थायी बनानेके लिए आशान्वित रहिए। मनबह-लावके साधनोंका भी उपयोग कीजिए। ये मस्तिष्कको जाग्रत् रखनेके लिए, तलवारको सानपर चढ़ाने-जैसा काम करते हैं।

: २२ :

अमृतमयी आशा

भय संहारक है, आशा जीवनदायी।

भय शिथिल कर देनेवाला विष है, आशा जीवनदायक अमृत।

भय किंकर्त्तव्यविमूढ़ता, निराशा और मृत्युको जन्म देता है, आशा प्रसन्नता, शक्ति और जीवनको। भयने कभी किसीकी कोई सहायता नहीं की; आशाने अनगिनत ऐसे व्यक्तियोंके जीवन बचाए हैं, जो मृत्युके मुखमें गए-से प्रतीत होते थे।

पर यह भयका भूत है क्या? भयका कोई अस्तित्व नहीं है। कल्पना इसे जन्म देती है, यह एक छाया है, मस्तिष्कका एक रोग है। भय नामक दुनियामें न तो कोई व्यक्ति है न वह कोई शक्ति ही है। यदि इसके जीवन-रस-नाशक असरके सामने घुटने न टेके जायं, इसे अपनेपर हावी होनेमें इसकी सहायता न की जाय तो किसीको कोई हानि पहुंचानेकी इसमें शक्ति नहीं है।

भय मस्तिष्कका कीड़ा है। असलमें भय नामक कोई चीज नहीं है। भयपूर्ण भावनाएं नाशक हैं। ये हमारे सामने केवल अड़चनें पैदा करती हैं। भयसे डरना उतना ही हास्यास्पद है जितना पक्षीका करताली (थपड़ी), असंस्कृतका भूतसे या बच्चेका जूजूसे।

निराशा और भीरुताका समागम भयको जन्म देता है। भय उस कायर शत्रुके समान है जो पीठपर वार करता है। भय ज्योतिषका ढोंग है जो गलत भविष्यवाणियां करता है। भय डाकू नहीं चोर है जो आपके सोएमें आपकी संपत्तिका हरण करता है।

भयपूर्ण विचार शक्तिका नाश करते हैं, रोगोंको जन्म

देते हैं, शांतिका अपहरण करते हैं और जब सफलता आपसे मिलना ही चाहती है उसे ढककर आपको सफलताका दर्शन कराते हैं।

निराशाके काले बादलोंपर नजर गड़ाए रखना बंद करें, इसके विपरीत आशाकी सुगंधभरी ऊषाका दर्शन करें। चिंताकी आदत छोड़ें। समुज्ज्वल भविष्यका ध्यान करें। निराशापूर्ण विचारोंका भार लादकर अपने सिरको न झुकाएं, गर्दन ऊंची करके सुंदर भविष्यकी ओर देखें।

जिस शक्तिने आपको जन्म दिया है, वह अपनी पांखोंमें सफलता और रोगमुक्तिका रसायन लिए आपके चारों ओर उड़ रही है, तैर रही है।

जरा मुस्कराइए और उसका स्वागत कीजिए।

: २३ :

पालन और विनाश

लोगोंका कहना है कि प्राणी वहीं निवास करता है जहां उसे भोजन मिलता है और यह उक्ति सर्वथा सत्य है। ऐसी जगहोंमें जहां खाद्य कम उपजते हैं या थोड़ी मात्रामें; वहां पशु या तो हैं ही नहीं, और यदि हैं तो बहुत थोड़े। इसके विपरीत जहां पोषणके साधनकी सुगमता है वहां हर प्रकारके जीव बहुतायतसे रहते हैं। अव्यवस्थित घरोंमें जहां खानेका सामान जहां-

तहां बिखरा रहता है, चूहे-चूहियां और कीड़े-मकोड़े पैदा हो जाते हैं।

घटनाएं और भावनाएं एक प्रकारके प्राणी ही हैं, इन्हें भी भोजन चाहिए। जहां इन्हें भोजन मिलता है वहीं ये निवास करते हैं। घटनाओंके प्राण विचार हैं। आपकी साधारण विचारधारा आपके गुणों अथवा अवगुणोंको भोजन देती है और वे पनपते और बढ़ते हैं।

दुःख, रोग और असफलता, भय, विषाद, दोषदर्शन और स्वार्थपरतासंबंधी विचारोंके भोजनपर पलते हैं। जब आप उन्हें उनका भोजन भरपूर देते हैं तो वे आपके जीवनमें प्रवेश करते हैं; क्योंकि वे भी प्राणीकी तरह वहीं रहते हैं जहां उन्हें भोजन मिलता है।

स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सफलताका भोजन है ईश्वर-चिंतन, सहृदयता, आशा और शुभेच्छा। यदि आप मुक्तहस्त होकर यह भोजन वितरित करेंगे तो स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सफलता आपका अनुगमन करेंगी।

यदि आप अपनी किसी मानसिक स्थितिसे बाहर निकलना चाहते हैं तो उसका वह आवश्यक भोजन, जिसपर वह पलती है, न दें, उसे भूखों मार दें। इस रीतिसे आप जितनी शीघ्रतासे उससे मुक्त होंगे वह देखकर आपको आश्चर्य होगा। आपकी वह भावना दौड़कर कहीं ऐसी जगह चली जायगी जहां वह भोजन और त्राण पा सके।

विचार भावनाओंका भोजन है।

: २४ :

ईर्ष्यासे हानि

आप जानते हैं कि एक धनी और निर्धनमें वास्तविक अंतर क्या है? निर्धनके ख्यालमें यह रहता है कि धन उसे संतोष देगा, पर धनी खूब जानता है कि दरअसल बात ऐसी नहीं है।

यदि हम जान जायं कि धनसे खरीदी चीजोंसे कितना असली सुख मिलता है तो संसारमें ईर्ष्या बहुत घट जाय।

ईर्ष्यालु व्यक्तिको निजके दुःख नहीं सताते, बल्कि दूसरोंका सुख उसकी वेदनाका कारण बना रहता है। ईर्ष्याका पहला काम पड़ोसीकी उन्नतिमें अवसाद है, मुरझाना—दूसरा लक्षण है अवनतिमें प्रफुल्लता—खिलना। ईर्ष्याके बदले ईर्ष्यालुके हाथ क्या लगता है—जलना और हाथ मलते रहना।

अल्मोड़ाकी बात है एक लड़का बहुधा पाठशालासे लौटते समय राहमें अपने छोटेसे घरके पास टेकड़ीपरकी एक आलीशान कोठीको देखा करता था। उसके खयालमें कोठीकी खिड़कियों ोनेकी थीं। वह चाहता था, मेरे घरकी खिड़कियां भी सोनेकी हो जायं। एक दिन हिम्मत करके वह उस ऊंची पहाड़ीपर चढ़कर उस कोठीके पास पहुंचा तो उसने देखा कि वे खिड़कियां, जिनसे उसे ईर्ष्या थी, सोनेकी नहीं, बल्कि मामूली कांचकी हैं। वह बहुत निराश हुआ। परंतु ज्यों ही वह पहाड़ीसे नीचे

उतरनेके लिए मुड़ा, उसने देखा कि सूर्यकी किरणें उसके छोटेसे घरकी खिड़कियोंपर पड़कर उन्हें सुनहला बना रही हैं। उसी समय उसके हृदयमें उगता हुआ ईर्ष्याका अंकुर मुरझा गया।

आपकी घरकी खिड़कियां भी सोनेकी बन सकती हैं, उन्हें सोनेकी वनाना न बनाना यह आपकी विचारधारापर निर्भर है।

एक अनुभवी वृद्धने एक दिन मुझसे कहा, मुझे जिंदगीमें सिर्फ एक बार ग्लानिका अनुभव हुआ था। मैं नंगे पैर जा रहा था, चप्पल खरीदनेको पास पैसे भी नहीं थे। पर आगे मुझे एक ऐसा गुरु मिला जो पैरोंसे लूला था। उसे देखते ही मेरी ग्लानि चली गई, मैंने ईश्वरको धन्यवाद दिया कि उसने मेरे दोनों पैर साबित रखे हैं।

: २५ :

प्रसन्नता

कुछ देशी-विदेशी महात्माओंके वाक्य हैं :

"वह समय जरूर आएगा जब रोगी होना उतना ही लज्जा-जनक ठहरा दिया जायगा जितना आज शराब पीकर नालीमें गिरना।"

"वह समय भी निश्चित रूपसे आएगा जब पैदा होनेवाला हर बच्चा सौ वर्षतक जरूर जीएगा और लोगोंके मनका कलुष धुल जायगा।"

"एक दिन भी पूर्णरूपसे स्वस्थ रहकर जीनेवालेके सामने सैकड़ों राजाओंकी तड़क-भड़क और शान नहींके बराबर है।"

और एक महात्माने स्वस्थ रहनेका नुस्खा भी बताया है : "घमंडको उतार फेंकना, अपने जीवनको लोगोंके लिए लाभदायक और प्यारसे परिपूर्ण बनाना स्वास्थ्य प्राप्त करनेकी पहली सीढ़ी है। मन शांत रहे, हर काम बहती धाराकी तरह चुपचाप होते रहें, स्वास्थ्य बहता हुआ आकर आपके चरणोंको धोवेगा।"

यदि आप चाहते हैं कि आप स्वस्थ रहें तो हर तरहकी ठोकर और अतिसे बचें—"न बहुत गरम भोजन करें, न बहुत गरम कोई पेय पीयें, न बेमतलबकी भाग-दौड़में लगें, न बहसमें तीव्रतासे पड़ें।"

स्वस्थ होनेके लिए प्रतिज्ञाबद्ध हों। किसीसे यह न कहें कि मैं बीमार हूं और न अपनी बीमारीपर हमेशा सोचते रहें। समझ लें कि बीमार न पड़ना ही धर्माचरण है, आध्यात्मिकता है। अपनी सारी चिंताएं हवामें उड़ा दें, अपनी परेशानीकी रोटियां कुत्तोंको डाल दें।

चिंता, घबराहट, क्रोध, जल्दबाजी, उत्तेजनापूर्ण वार्तालाप जहरके बराबर हैं—स्वास्थ्यको विनष्ट करनेवाले।

"खुशी, मधुरता और गहरी नींद डाक्टरको घरका दरवाजा नहीं देखने देते।"

निराशाके काले बादलोंमें छिपी आशाके चांदकी चांदी-सी किरणोंको देखिए। आपकी सारी समस्याएं हल हो जायंगी।

खुश रहना--लोगोंके लिए अपना स्वभाव प्रीतिकर बनाना आपका कर्तव्य है।

जो खुश रहते हैं वे अच्छे ही काम करते हैं और उनके मनमें विचार भी भले ही आते हैं। लोगोंद्वारा प्राप्त सेवाके लिए उनके प्रति कृतज्ञ होनेपर ईश्वर प्रसन्न होता है।

प्रसन्न रहनेकी शक्ति अपार है, उस शक्तिकी महिमा जितनी गाई जाय कम है। आपके प्रयत्न सफल हों और प्राप्त फल स्थायी, इसके लिए हमेशा खुश रहना आवश्यक है।

आपकी हर मुस्कराहट आपके जीवनमें ज्योति जगाती है।

: २६ :

रोग-नाशके उपाय

किसी भी बड़े डाक्टरके यहां दर्जनों रोगी उससे बात करनेके इंतजारमें बैठे मिलेंगे। उनमेंसे कुछकी तबियत बहुत खराब होती है, पर उन्हें अपनी बारी आनेतक रुकना ही पड़ता है।

घंटों बाद रोगी डाक्टरके सामने पहुंच पाता है, तब परीक्षण, सलाह और दवा मिलनेका काम शुरू होता है।

कई बार तो रोगका निदान डाक्टरकी मन:स्थितिपर निर्भर करता है। यदि उसकी चित्तवृत्ति आशान्वित होती

है तो वह रोगको साधारण वताता है, यदि वह निराशाके गर्तमें होता है तब तो रोगीपर भयका पहाड़ ही टूट पड़ता है।

रोगी डर और घबराहटसे कांपने लगता है, वह सोचने लगता है यदि मैंने अल्पाहारसे काम लिया होता, कसरत करता रहता, नियमित समयपर सोता, स्वास्थ्यके माने हुए साधारण नियमोंपर चला होता तो क्यों इस यमराजका सामना करना पड़ता।

रोगी और चिकित्सककी अक्सर कम वनती है। इसमें दोष एकका या दोनोंका ही होता है। यदि चिकित्सक सहानुभूतिसे काम नहीं लेता, रोगीकी उपेक्षा करता है, कामसे लदा रहता है तो रोगीके हाथ स्वास्थ्यके नामपर निराशा ही लगती है। यदि रोगी दिलसे हिदायतोंपर नहीं चलता या उसमें साधारण बुद्धिकी कमी है तो भी वह निराशाके गड्ढेमें ही गिरता है।

कई भले डाक्टर कहते सुने गए हैं कि रोगी दवा चाहते हैं और दवा उन्हें दी जाती है। रक्ताल्पता रोगको ही लीजिए—थोड़ी हरी भाजियां, चोकरसमेत आटेकी रोटी और फल-दूधके व्यवहारसे यह रोग भाग जायगा पर दवा विना रोगीको संतोष नहीं होता।

रक्ताल्पताके लिए वताए उपरोक्त भोजनके साथ यदि रोगी दिन-रात खुली हवामें रहे तो फिर रोगीके अच्छे होनेमें कितना समय लगेगा।

डाक्टर हेनरी लिंडल्हारने एक वार एक रोगीके लिए उसके रोगके नुस्खेके वतौर लिखा था—"नित्य प्रसन्नता और

मानसिक शांतिके स्वच्छ जल और सहृदयताके दुग्धमें स्नान करो। शरीर, मस्तिष्क और आत्माकी घबराहटको दूरकर उन्हें पूर्णतः शांत करनेकी कला सीखो और विनाशक एवं अव्यवस्थित विचारों और भावनाओंसे हमेशा दूर रहो।"

जब आप अपने मनको शांत एवं उत्फुल्ल रखते हैं तो प्रकृतिकी रोगनाशक शक्तियोंको, अपनेको स्वस्थ करनेका पूरा मौका देते हैं। सोते समय अपने मस्तिष्कको निश्चित रखिए, इससे रोग शीघ्रतासे जाता है।

: २७ :

नाड़ी-दौर्बल्य

यदि आपको अपनी नाड़ियां दुर्बल प्रतीत होती हैं, आप तनिक-तनिक-सी बातोंसे घबरा जाते हैं, आपको निराशा घेरे ही रहती है, तो आप आगे बताए सात नियमोंको अपनाकर अस्वस्थतासे अवश्य छुटकारा पा सकेंगे।

आरामके लिए अधिक-से-अधिक समय निकालें। लेटकर सारे शरीरको ढीला छोड़ें और रातको आठ घंटे जरूर सोएं। सोनेकी जगह खूब खुली और हवादार होनी चाहिए।

पढ़ना और अन्य दूसरे मानसिक काम कम करें। मनको भी उतना ही आराम जरूरी है जितना तनको।

उत्तेजनापूर्ण कामों और वैसी परिस्थितियोंसे बचें घबराहट पैदा करनेवाले कामोंसे दूर रहें। उत्तेजक फिल्म न देखें, न वैसे समाचार सुनें।

चिंता, क्रोध, डर, घृणा एवं अन्य ध्वंसात्मक मनोवृत्तियों पर संयम रखें।

भोजन सादा हो और इतना चवाया जाय कि वह मुंहमें मलाई बन जाय। अंतर्मनसे प्रार्थना करें और चिकित्सकोंके चिकित्सक भगवान्से सहायताकी याचना करें।

जीवनमें आशावादी दृष्टिकोण रखें। कठिनाइयों एवं वाधाओंका खिलाड़ीकी तरह सामना करें। जीवनको खेल समझें और जीतनेकी आशासे खेलें।

दूसरोंकी सहायता करें। चिंता केवल अपना ध्यान रखने-वालेपर सवारी करती है। जब आप हर समय दूसरोंकी भलाई-का ध्यान रखेंगे तब आपको चिंता करके अपने कष्टोंको बड़ा समझनेका समय ही नहीं मिलेगा।

हर कामको धीरे-धीरे पूरी तरहसे और समझ-बूझकर करें। इस तरह काम करनेकी आदत पड़ जानेपर काम करनेमें आनंद आता है, अपने मनोभावोंपर अधिकार प्राप्त होता है और अपनी कार्यशक्तिमें विश्वास उत्पन्न होता है।

व्यर्थकी आशंकाओंके फंदेमें न फंसे रहें। निश्चितता शक्तिके अपव्ययको वचाती है। हार्दिक प्रार्थनाकी शक्तिको पहचानें, जिसमें आपकी सारी अनुभूतिशक्ति शामिल हो

प्रार्थनाके प्रत्येक शब्द आपके अंतर्मनसे निकलें। इस प्रकारकी प्रार्थनासे कितने ही व्यक्तियोंने अपने तन और मनके रोग खोए हैं।

ऐसा होता तो अच्छा होता यह सोचना छोड़िए। हर समय अच्छेकी आशा रखिए। निराशाएं, असफलताएं आपके लिए सीढ़ी बनकर आई थीं जिनपर चढ़कर आप सफलता और सुखके प्रांगणमें प्रवेश करेंगे।

: २८ :

उदार दृष्टि

किसी महात्माने कहा है, "तू किसीका इम्तहान मत ले" और एक फ्रांसीसी कहावत है—"जिसको जानो उसको माफ करो।"

यहां दो अलग ढंगसे एक ही विचार व्यक्त किया गया है अर्थात् जीनेकी कला यह है कि आप अपनेको दूसरे व्यक्तियोंकी पगधूलि समझनेकी आदत डालें। अपने साथीके उस कामको, जो आपको पसंद नहीं है अथवा जिसे आप गलत समझते हैं, बुरा बतानेके पहले अपनेको उसके पैरोंकी धूलिके बराबर समझें और उसने जो किया है उसपर उदारता एवं सहृदयतापूर्वक विचार करें।

यदि आप उसकी जगह होते तो संभवतः आप भी वह काम

वैसा ही करते और संभवत: और भी गिरकर करते। या आपका खयाल है कि आप वैसा बिलकुल ही न करते, तब तो यह और भी बड़ा कारण है कि आप अपने साथीके कामोंको क्रोधके वशीभूत होकर न तौलें, क्षमाशीलतासे काम लें।

मेरा कहनेका मतलब यह नहीं है कि आप बुराईको बुराई न समझें, समझें, पर बुराई करनेवालेसे घृणा न करें और बुराई करनेवालेको कठोरतापूर्वक बुरा-भला कहना घृणाके सिवा और कुछ नहीं है।

जीवनकी सबसे मुख्य और आवश्यक समस्या है हमारा आपसका संबंध, जिसका अर्थ केवल यह है कि सबके साथ कैसा व्यवहार किया जाय? उनके साथ कैसे निभाया जाय? और यह काम बहुत आसान हो जाता है अगर आप अपनेको उसकी पगधूलि समझ लें जिसके साथ आपको निभाना है। उस समय भी आप अपनी बुद्धिका व्यवहार निश्चितरूपसे करेंगे।

बुद्धि तो ईश्वरने आपको व्यवहारके लिए ही दी है, क्या इसमें किसीको भी संदेह हो सकता है?

समझदार बनना सीखें—कमजोर न बनें, पर समझसे काम लेना सीखें।

यदि आप थोड़ा भी समझसे काम लें तो बीसमेंसे उन्नीस झगड़े, अविश्वास, गलतफहमियां दूर हो जायंगी और घृणा, दुराव आपके हृदयमें स्थान न पा सकेंगे।

: २९ :

सुख-दुःखमें समान

किसी कामको चाहे जिस रीतिसे जबरदस्ती करनेकी कोशिश न करें। किसी एक दिशामें उसपर विशेष दबाव न डालें। मनमें यह न लाएं कि यह काम जरूर करूंगा और न यही कि इसी रीतिसे और अभी करूंगा। यह विचार-पद्धति और ऐसा करना खतरनाक है, इससे काम बननेके बजाय बिगड़ सकता है। यह केवल इच्छाशक्तिका दुरुपयोग है, जो अवैज्ञानिक और अनाध्यात्मिक है। ऐसा करना बाहरी शक्तियोंपर निर्भर करना है जब कि आत्माका निवास और साम्राज्य अंदर है।

यदि आप अपने जीवनमें संतुलन चाहते हैं और चाहते हैं कि आपके प्रत्येक विचार और कार्य सत्य हों तो फिर गीताकारके—

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ ,जयाजयौ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि॥

अर्थात् सुख-दुःख, नफा-नुकसान और जय-पराजयको एक-सा मानकर फिर युद्धमें (काममें) लग। ऐसा करनेसे तुझे कोई भी पाप नहीं लगेगा।

इस आदेशसे आपके विचार और कार्यका कहां सामंजस्य होता है? यदि आप जयकी प्राप्ति ही चाहते हैं तो वह किस राह आती है, इससे आपका क्या संबंध है? पर जब आप किसी राहपर इस प्रकार अड़ जाते हैं कि आप उससे हटेंगे नहीं तो

आपका यह अड़ना ही उस राहको गलत बना देता है, उस राहको छोड़ना ही उचित है। इच्छाशक्ति या भौतिक साधनोंके बलपर बढ़े जाना तो गलत राहपर दूरतक चले जाना है जहांसे आपको लौटना होगा और लौटनेकी राह लंबी होती जायगी।

विश्वास रखिए कि आपके अंदर बैठा ईश्वर अपना काम स्वयं करता रहता है और जिस कार्यको वह करता है उसमें सफलता मिलती ही है। आप तो केवल उसके साधन हैं। इसमें भी विश्वास रखिए कि जो सत्य एवं सरलतम मार्ग है उसे ईश्वर पहचानता है और वही उस मार्गको ग्रहण करनेके लिए आपको प्रेरित करता है। उसके काम आनंदपूर्वक होते हैं। अतः उनमें बाधा नहीं आती। आप ईश्वरके एक अंश हैं, आपके सभी कार्य उसकी इच्छापर निर्भर हैं।

: ३० :

क्रोध और उसके भाई-बंद

क्रोध किसी कारणसे ही पैदा होता है, पर कारण कितना ही बड़ा क्यों न हो, आप जितनी बार क्रोधित होते हैं उतनी बार अपना नुकसान करते हैं। क्रोध शरीरमें हल्के जहरका काम करता है।

जब कोई कहता है कि मेरा स्वभाव बुरा है पर मैं उसे अपने वशमें रखता हूं तो वह अपनेको धोखा देता है और दूसरों-

की दृष्टिमें अपनेको गिरा लेता है। लोग उसे नापसंद करने लगते हैं और उससे नाता तोड़ लेते हैं।

क्रोध हमारा शत्रु है। क्रोधरूपी जो आग आप अपने शत्रुके लिए अपने हृदयमें जलाते हैं वह प्रायः आपके शत्रुसे अधिक आपको जलाती है।

क्रोधसे बचनेके लिए जब क्रोध आने लगे तो एकसे दसतक गिनती गिनिए। और अगर क्रोध आ ही जाय तो एकसे सौतक गिनती गिनिए। क्रोध क्यों आ रहा है इस संबंधमें तर्क कीजिए और उसे अपने मनमेंसे धक्के देकर निकाल दीजिए। जिस चोटकी वजहसे क्रोध आता है वह चोट उससे पैदा होनेवाले क्रोधकी बनिस्बत कम नुकसान पहुंचाती है।

शत्रुता, बुरा बर्ताव, जलन, घबराहट, मार बैठना, घृणा कठोरता, परेशानी, उद्वेग—ये क्रोधके पर्याय अथवा भाई-बंद हैं। क्रोध निमंत्रण पाकर, अकेला नहीं इन सबके साथ आता है।

क्रोध वशमें न आनेपर अनेक कठिनाइयां और परेशानियां पैदा कर देता है, वह दुःख और दरिद्रताको जन्म देता है। क्रोध आपमें घृणाका भाव पैदा कर देता है जो कभी-कभी आदमीको नेस्तनाबूद कर देता है।

एक व्यापारीने, जिसपर क्रोध हावी हो रहा था और उसके व्यापारको नष्ट करनेकी सीमातक पहुंच गया था, क्रोधपर विजय प्राप्त करनेकी अपनी कहानी यों लिखी है : "मैं अपनी इच्छासे अधिक ईश्वरके आदेशोंसे प्रीति करने लगा, उनका पालन करने लगा और अपने कार्योंको शांतिपूर्वक और धैर्यपूर्वक करने लगा।

अपनेसे अधिक दूसरोंकी सहायता करने लगा और बुरे विचार, आलोचना, घृणा, खुदगर्जी, वदलेकी भावना, घमंड, कठोरताको मैंने दूर भगा दिया। मैं शांत रहने लगा और सबके सामने भुककर चलने लगा। ईश्वरने मेरी सहायता की। उसने मुझे क्रोधकी भट्ठीसे निकालकर शांतिके झरनेके निकट ला विठाया।"

आज इस आदमीको आदमियतका नमूना कहा जा सकता है। उसका शरीर सशक्त और बलवान् है। उसकी इज्जत बढ़ गई है और सबसे बड़ी बात यह हुई है कि पच्चीस वर्षसे चला आता उसका स्नायुदौर्बल्य रोग और हृदयकी धड़कन, जिनकी वह दवा कराते-कराते थक गया था, अपने आप चले गए हैं।

: ३१ :

झूठी महत्त्वाकांक्षाएं

वहुत लोग बड़ी-बड़ी आकांक्षाएं मनमें लिए रहते हैं, पर वे अपनी असफलताओंपर दुःखी होते रहते हैं। जिस धरतीपर वे होते हैं उससे उन्हें किसी तरह संतोष नहीं होता, कुछ और पा लें, कुछ और कर लें, इसीको लेकर वे अशांत रहते हैं। इस अशांतिको दूर करनेके लिए, स्वभावमें गंभीरता लानेके लिए हमें अपने दृष्टिकोणमें सादगी लानी होगी, हमें उन बुनियादी भावोंपर, जिनका हममें होना आवश्यक है, अधिक ध्यान देना होगा।

हमारी समझमें इतना आ जाना जरूरी है कि हमें राष्ट्रका नायकत्व नहीं करना है, या लंबे-चौड़े व्यापार नहीं चलाने हैं, न किसी मजदूर-सभाका नेता बनना है और न जहां कहीं भी झगड़ा हो वहां पंच बनकर बैठना है। पर इसकी जिम्मेदारी हमपर अवश्य है कि हमारा हर आदमीके साथ ऐसा व्यवहार हो कि हमसे उसे ज्यादा-से-ज्यादा खुशी और फायदा मिले।

लोग हमारी प्रेमकथाके राग गाएं इसकी जरूरत नहीं है। यदि हम एक पुरुष या एक स्त्रीको खुश रख सकें तो हमें संतोष करना चाहिए।

आप अपनी जान खतरेमें डालकर अनजाने प्रदेशों या जजीरोंपर जाएं और वहांके हालात लाएं इसकी जरूरत नहीं है, पर यह आवश्यक है कि आप अपने देश और विदेशके लोगोंके बारेमें जानें और उनकी कुशलताकी कामना करें।

आप इतने बड़े विद्वान् बनें और ऐसी चीजें लिखें कि जिसे मुश्किलसे थोड़े-से लोग समझ सकें यह आपपर कोई नहीं लाद सकता, पर आपका यह फर्ज जरूर है कि जब आप ऐसे विषयों-पर, जिसका आपसे तथा आपके निकटके लोगोंसे संबंध है, राय दें तो उनको चारों तरफसे देखें और भावुकताको दूर रखकर ही, उसपर अपनी सम्मति दें।

आपको धर्मनेता बनकर लोगोंकी बुराइयोंको लेकर रोते रहने या क्रुद्ध होते रहनेकी जरूरत नहीं है, अगर आप अपने मनोवेगोंको समझकर उनको वशमें रख सकें ताकि दुनियामें बुराई न बढ़े, इतना काफी है।

करोड़पति बननेकी फिराकमें न रहें पर अपने और अपने प्रियजनोंके लिए ईमानदारीसे भोजन जुटा सकें इसकी कोशिश जरूर करें।

आपको समझना यह है कि झूठी महत्त्वाकांक्षाओंके पीछे दौड़ना छोड़ देनेसे जीवन सरल, सरस और आसान बनता है।

: ३२ :

अप्रीतिकरके प्रति उपेक्षा

जब आप किसी चीजसे लड़ते हैं तो आप उसे मजबूर करते हैं कि आपसे वह शत्रुताका-सा व्यवहार करे, इसलिए जिस चीज-से आप लड़ते हैं वह आपपर चोट करती है। लड़नेमें आप अपनी शक्ति जितनी ही अधिक लगाते हैं उतनी ही उसकी चोट शक्तिशाली होती है। पर जब आप उसके प्रति लापरवाह हो जाते हैं या यों कहिए कि आप उसका कोई खयाल नहीं करते तो वह धुंधली होती जाती है, आपके ध्यानका भोजन न पाकर भूखों मरने लगती है।

कोई भी चीज भली हो या बुरी, जब आप उसकी ओर आकर्षित हो जाते हैं, आपका ध्यान उस ओर लग जाता है तब आपका चेतन मन उसके स्वरूपको ग्रहण करने लगता ह।

यदि आपके जीवनमें कोई अप्रीतिकर अवस्था आए तो

उससे निपटनेकी वैज्ञानिक विधि यह होगी कि आप उस ओरसे अपना ध्यान खींच लें और उस अवस्थाके विपरीत अवस्थाका खयाल अपने चेतन मनमें बैठा दें। यदि आप यह कर सकें तो वह अप्रीतिकर अवस्था आपका साथ उसी सहूलियतसे छोड़ देगी जिस तरह कि एक सूखी पत्ती टहनीसे अलग हो जाती है।

इस संबंधमें एक कहानी सुनिए। एक राजपूत परिवारके एक लड़केको एक दिन लगा कि जो तलवार वह हर समय बांधे रहता है, उसकी आजकी अवस्थामें कोई जरूरत नहीं है। पर वह यह भी जानता था कि यदि वह तलवार बांधना बंद कर देगा तो उसे स्वयं बड़ा भद्दा लगेगा, क्योंकि तलवार उसके लिए उसके अंगके समान हो गई थी। उसने अपने बूढ़े दादासे अपनी परेशानी कही। दादाने लड़केकी दोहरी परेशानी समझी, एक मिनट चुप रहा और बोला, "जबतक तलवार बांधना तुम्हारे लिए मुश्किल न हो जाय तलवार बांधे रहो।" लड़केको हैरत हुई कि दादाजीने यह नहीं कहा कि तलवार बांधना लाजिमी है। एक या दो सालमें लड़केने यह महसूस किया कि तलवार बांधनेमें जितनी परेशानी है, न बांधनेमें उससे कम परेशानी होगी और लड़केने तलवार बांधना छोड़ दिया।

लोगोंका (या अपना) सहारा मत छीनो, जब सहारेकी जरूरत नहीं रहेगी, सहारा खुद-ब-खुद अलग हो जायगा। सहारेकी आवश्यकताको खत्म कर दो।

अपने रोग या कर्ज या अपने झगड़ालू स्वभावसे (यदि ऐसा हो तो) युद्ध मत करो। इसके विपरीत स्वास्थ्य, धनोपार्जन और प्रसन्नताकी भावनाओंको अपने चेतन मनमें बसाओ, विपरीत अवस्थाएं अपने आप चली जायंगी।

: ३३ :

सुखकी राह

१. अक्लमंदीसे कार्यक्रम बनायें।
२. रचनात्मक रूपसे विचार करें।
३. मिताहारी बनें।
४. जल धीरे-धीरे पीयें।
५. कसरत करना न भूलें।
६. सांस गहरी लें।
७. नित्य स्नान करें।
८. मन लगाकर काम करें।
९. वक्तपर आराम करें।
१०. खेलके समय जरूर खेलें।
११. मुक्तहस्त होकर दान करें।
१२. मधुरतापूर्वक हँसें।
१३. बहादुरकी तरह जीयें।
१४. व्यापारमें समझकर धन लगावें।

१५. खुले दिलसे भूल स्वीकार करें।
१६. चुनकर पुस्तकें पढ़ें।
१७. अपनी बात संक्षेपमें कहें।
१८. गहराईसे सोचें।
१९. बात ध्यानपूर्वक सुनें।
२०. समझ-बूझकर खतरा मोल लें।
२१. मनसे सेवा करें।
२२. हृदयसे प्रार्थना करें।
२३. उचित कामना करें।
२४. एकाग्रचित्तसे अध्ययन करें।
२५. प्रतीक्षामें धीरज रखें।
२६. विवादमें बुद्धिमत्ता बरतें।
२७. बड़ाई ईमानदारीसे करें।
२८. निश्चयमें ढीले न रहें।
२९. स्वागत प्रसन्नतापूर्वक करें।
३०. नींदभर सोवें।

सफलताका द्वार आपके लिए खुला हुआ है। आप कितना आगे बढ़ सकते हैं, लोगोंके लिए आप कितने उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं इसकी सीमा नहीं है। आप शक्तिशाली व्यक्ति हैं और सारी बाहरी शक्तियां आपकी गुलाम हैं। निश्चय कीजिए कि इन शक्तियोंका आप कौन-सा उपयोग करेंगे? क्या आप मेहनत करके सुप्रसिद्ध सफल व्यक्तियोंमें अपना स्थान नहीं बनायेंगे?

: ३४ :

आत्म-प्रवंचना

एक चिकित्सालयमें एक रोगीने मुझसे कहा, "मैं डाक्टरको बेवकूफ बना रहा हूं। वह समझता है कि लाभ मुझे उसकी चिकित्सासे हो रहा है, पर सप्ताहमें दो बार शहर चला जाता हूं और जो इच्छा होती है खा आता हूं।" मेरा खयाल है वह रोगी स्वयं अपनेको बेवकूफ बना रहा था।

एक स्त्री एक भोजनालयमें गई और बोली, "मुझे रोटी-सब्जी खानेको चाहिए। मैं परहेजसे रहती हूं।" जब उसने रोटी-सब्जी खा ली तो पकौड़ियां और पापड़ मांगे। रसोइएने पूछा, "आप तो परहेजी भोजन करती हैं न?" स्त्रीने जवाब दिया, "जो वैद्यजीने बताया है वह खा लिया, अब अपनी इच्छासे खाऊंगी।" वह स्त्री भी अपनेको बेवकूफ बना रही थी। चिकित्सकके पास जाकर जब आप उससे अपना रोग बताते हैं और उससे चिकित्सा लिखा लाते हैं, तब उस नुस्खेके अनुसार चलना आपका धर्म हो जाता है। यदि आप उसके अनुसार नहीं चलते तो किसी दूसरेको नहीं, अपने आपको ही मूर्ख सिद्ध करते हैं।

आप स्वास्थ्यसंबंधी पुस्तकें और पत्रिकाएं पढ़ सकते हैं। अपने रोगके लिए चिकित्सकसे सलाह ले सकते हैं, सहानुभूति रखनेवाले अपने मित्रोंसे अपने स्वास्थ्यकी दशापर बहस कर

सकते हैं, पर यदि आप स्वास्थ्यके साधारण नियमोंपर नहीं चलते तो आप अपनेको धोखा दे रहे हैं।

स्थितिको समझिए, अपनी रोजकी आदतोंका विश्लेषण कीजिए, उस हर आदतको छोड़िए, जो आपके स्वास्थ्यको अवनतिकी ओर ले जा रही है और अच्छी आदतें डालिए। अपनेको बेवकूफ मत बनाइए।

स्वस्थ मजबूत शरीर और मस्तिष्क बड़ी मूल्यवान् संपदाएं हैं। इनके मूल्यके रूपमें कितना ही समय या शक्ति चुकाया जाय थोड़ा है।

अपनेको समझनेकी कोशिश कीजिए, लिख लीजिए कि क्या आपको करना है क्या नहीं करना है। और फिर स्वास्थ्य उन्नत बनानेके जो नियम बताये हैं उनके अनुसार चलिए।

अपने रोगके संबंधमें लोगोंसे कहते मत फिरिए। लोगोंके पास अपनी चिंताएं कम नहीं हैं। अपनेको खुद संभालिए, परिस्थितिको अपने वशमें कीजिए।

: ३५ :

कानाफूंसी

जो आप हैं उसे आपका चरित्र कहेंगे और लोग जो आपको समझते हैं उसे आपकी ख्याति।

दो आदमी एक व्यक्तिके बारेमें अपनी अलग-अलग राय

रखते हैं अतः एक व्यक्ति वह सब कुछ तो हो ही नहीं सक जो लोग उसके बारे में कहते हैं। चरित्रका निर्माण मन स्वयं करता है, ख्याति लोगोंकी उस कानाफूंसीरूपी गें आधारित होती है जिसपर लोग ठोकरें लगाकर इधरसे उ लुढ़काते रहते हैं।

कानाफूंसीके विषय अधिकतर बेबुनियाद, विकृत और बढ़ हुए होते हैं।

एक बार कानाफूंसीको एक चिकित्सकने अच्छा उ दिया था। कानाफूंसीने देख लिया था कि चिकित्सक कहीं वा जा रहा है, वह रास्तेमें जाकर खड़ी हो गई और चिकित्सव लौटनेपर उससे पूछा "कहिए, कौन बीमार है?"

"बीमार कोई नहीं है, केवल बूढ़ी कानाफूंसीको जवान सांप डंस गया है।"

यह उत्तर सुना तो जवान कानाफूंसीने डरकर चिकित्सव पूछा, "तो बूढ़ी मर गई?"

"वह अभी जिंदा है, बेचारा सांप ही मर गया।"

आप जानते हैं कि कानाफूंसीको कानून भी बंद नहीं व सकता। वह चलती ही रहती है, पर इसे चलानेका क अपाहिज ही करते हैं। स्वस्थ मस्तिष्कके व्यक्ति इधर-उधर कहानियां कहने-सुननेमें नहीं पड़ते। यदि वे कहानियां सच भी हों तो भी इस तरह समय नष्ट करना उन्हें कैसे सह्य सकता है?

लोगोंकी बुराई करते फिरनेवालों और बुरे काम कर

वालोंमें कोई अंतर नहीं है, दोनों ही असम्मानका अर्जन करते हैं। यदि कोई व्यक्ति आपके सामने दूसरेकी बुराई करता है तो आप निश्चित समझ लें कि वह आपकी बुराई दूसरेसे करेगा। ये वह लोग हैं जो निर्माणका नहीं, नष्ट करनेका काम कर सकते हैं।

कानाफूसी करनेवाले व्यक्ति अपनेको ही अधिक नुकसान पहुंचाते हैं। यह संभव नहीं कि आप दूसरेपर कीचड़ उछालें और आपके हाथ मैले न हों। इधर-उधरके किस्सोंपर विश्वास करना अपनी हीनता प्रकट करना है।

दूसरोंके मनोभाव आप अधिक-से-अधिक सहृदय होकर ही जान सकते हैं।

: ३६ :

शरीर और मनका संस्कार

धर्म और संस्कृति केवल सैद्धांतिक बातें नहीं हैं जिनकी दुहाई देते फिरा जाय और जिनके संबंधमें लंबी-लंबी वक्तृताएं दी जायं और लेख लिखे जायं। धर्म और संस्कृतिका सौंदर्य उनके अनुसार जीवन बितानेमें है। अपना जीवन उनके अनुसार ढालें, चौबीसों घंटे उसीके अनुसार चलें।

किसी भी चीजका विशेष प्रयोग अथवा प्रदर्शन इसलिए

आवश्यक होता है कि उससे नियमकी सत्यता सिद्ध की
सकती है; पर नियमके सिद्ध करनेके दिखावेसे आचरण
चीज है। गलत तरहसे सोचनेके असरसे पैदा हुए अस्वास्थ
कोई भी अच्छा चिकित्सक उस असरको दूर करके आ
स्वस्थ कर दे सकता है और सिद्ध कर दे सकता है कि
रोग पैदा होते हैं; पर आप गलत तरहसे सोचना शुरू क
तो बीमारी फिर लौट आवेगी।

प्रसिद्ध लौहशरीर प्रोफेसर राममूर्तिसे उनकी भव्य व्या
शालामें मेरी एक वार वड़ी देरतक वातें हुई थीं। उन्होंने
वताया कि मेरे पास वड़े-वड़े साहूकारोंके लड़के वड़ी-
रकमोंके चेक लिये आते हैं और कहते हैं कि आप हमारे शरी
स्वस्थ, शक्तिशाली, सुडौल और सुगठित वना दें और
लिए जो फीस चाहें ले लें।

मैं कहता हूं, अच्छी वात है। आप यहां नित्य व्या
करने आएं। पर होता यह है कि मैं अपनी व्यायामशालामें
आता हूं और कसरतें करता हूं। पर वे व्यायामशालामें
भूल जाते हैं और खाने-पीने, मौज उड़ानेमें लग जाते हैं।
सिगरेट पीते हैं, रातको देरतक सिनेमा, थियेटर देखते हैं।
मुझे उन्हें दुःखके साथ कहना पड़ता है कि सशक्त शरी
अर्जन करना आपके वशकी वात नहीं है। मैं कसरत करूं
लाभ आपको मिले यह संभव नहीं है।

प्रोफेसर राममूर्तिका यह उत्तर सही है, क्योंकि स्व
प्राप्त करनेके लिए शरीर और मन दोनोंके संस्कारकी आवश्य

होती है। सभी कार्य स्वयं करने होते हैं और मनको सही रीतिसे सोचनेके मार्गपर लगाना होता है और यह सही तरहसे सोचना कुछ देरतक ही नहीं, बल्कि हमेशा चलना चाहिए।

: ३७ :

विचारकी विधियां

मनुष्यके हर कामके पीछे उसका मस्तिष्क ही होता है। मस्तिष्कका शिक्षण ही मनुष्यके जीवनको सुसंस्कृत और उन्नत बनाता है। अनिश्चय और चीजोंका स्पष्ट दिखाई न देना मस्तिष्कके अविकसित होनेका परिणाम नहीं है बल्कि विषयों-पर जल्दीमें विचार करना और उनकी गहराईमें न जाना है।

विचारक कई प्रकारके होते हैं :

कुछ लोग एक विषयसे दूसरे विषयपर लुढ़कते रहते हैं। उनकी विचारधारा अस्पष्ट और विच्छिन्न रहती है। जब वह अपने विचारोंको शब्दोंमें व्यक्त करते हैं तो उनमें तारतम्य और गहराई नहीं होती।

तर्कके अनुसार सोचनेवाला व्यक्ति अपने विचारोंको तौलता है। उसके विचारोंमें संतुलन और निश्चयकी प्रधानता रहती है। उसकी बातोंपर लोगोंको विश्वास होता है।

आशावादी विचारक अपने मस्तिष्कमें सुंदर-सुंदर विचार इकट्ठे करता है। उसे जीवनमें हर जगह शुभ दिखाई देता है। वह निश्चिंत रहता है, उसमें जोश और जीवन होता है।

निराशावादी विचारक अपने अशुभ विचारोंसे ही घिरा रहता है। वह डरता रहता है कि कुछ बुरा होनेवाला है। डरका प्रेत उसके पीछे-पीछे रहता है, उसका जीवन अंधकारमय होता है।

घमंडी विचारक अपनेको बहुत बड़ा समझता है। अपनी प्रशंसा वह स्वयं करता रहता है। बड़ाई पानेकी भूख उसे लगी रहती है। उसे आश्चर्य होता रहता है कि लोग उसका सम्मान क्यों नहीं करते।

छिछले विचारकके सामने कोई चीज स्पष्ट नहीं होती। वह 'यह या वह' के बीचमें झूलता रहता है। वह निश्चयात्मक रूपसे कुछ भी कह नहीं पाता। 'छोड़ो, चलो' कहकर वह किसी भी चीजपर ध्यान देनेसे बचता है।

रचनात्मक विचारक संगठन करता है, कार्यको गति देता है और सफलता प्राप्त करता है। वह नये-नये काम पैदा करता है और काम करनेके नये-नये रास्ते ढूंढ़ता है। ऐसे लोगोंकी लोग खोज करते हैं।

गहन विचारक एक विषयपर गहराईसे सोचता है। वह पहले सिद्धांतका अन्वेषण करता है। गंभीरता उसके स्वभावमें

होती है। उसकी दृष्टि तीक्ष्ण होती है। वह विषयोंका विस्तार-से अध्ययन करता है।

आप किस श्रेणीके विचारकोंमें गिने जाना चाहते हैं? विचार ही दुनियाको चलाते हैं इसलिए आपको यह चुनाव बहुत बुद्धिमत्तापूर्वक करना है।

: ३८ :

स्थायी उत्साह

यदि आप सफल होना चाहते हैं तो यह आवश्यक है कि कामके प्रति आपका अनुराग बना रहे और कामके लिए उत्साह कभी कम न हो।

यदि आप काम अच्छी तरह करना चाहते हैं तो आप अपने कामके अनुकूल बनें और कामको भी अपने अनुकूल बनायें। यदि आप सहायता करने और सहायता पानेके सिद्धांत-को इस संबंधमें भी बरतें तो यह दोनों ही बातें बड़ी आसानीसे संभव बनाई जा सकती हैं। आप अपने कामको मजेदार बना सकते हैं और कामको रस लेकर कर सकते हैं।

एक छोटे स्कूलके दो बच्चोंने शरारत की, उनके अध्या-पकने उन्हें बतौर सजाके सौ-सौ लाइनें लिखनेको कहा। उनमेंसे एक लड़का तो मनमें अध्यापककी शिकायत करता रहा, उनकी बुराइयोंको सोचता रहा और नकल करनेके कामको ढकेल-

ढकेलकर करता रहा, दूसरा हर लाइनको जरा नये तरीकेसे लिखनेकी कोशिश करता रहा। थोड़ी देर बाद अध्यापक आये और बोले :

"चलो, मैं तुम्हारी सजा घटाकर पचास लाइनें कर देता हूं।"

यह सुनकर पहले लड़केने खुश होकर कलम-दावात किनारे रख दी, पर दूसरे लड़केने कहा :

"महाशय, यदि आप आज्ञा दें तो मैं साठ लाइनें पूरी कर लूँ। पचास तो मैं लिख चुका, पर दस और लिखनेका मैंने एक नया तरीका सोच लिया है।"

अध्यापक महोदय बोल उठे, "यह लड़का तो हर काममें इतना रस लेता है कि इसे दंड देनेका कोई तरीका सोचा ही नहीं जा सकता।"

यह उन कामोंके संबंधमें है जिनमें एकरसता होती है। पर कितने काम हैं जिनमें एकरसता ही होती है, विविधताकी कोई गुंजाइश होती ही नहीं। मशीनसे किए जानेवाले कामको भी मजेदार बनाया जा सकता है। उदाहरणके तौरपर एक मजदूरको लीजिए, जो किसी कारखानेमें रेलगाड़ीके लिए एक खास तरहकी कील बनाता है। वह न कीलको रेलगाड़ीमें लगाता ही है न रेलगाड़ीको ही देखता है, पर कीलें बनाये जाता है।

अब ऐसा आदमी अपने काममें रस कैसे पैदा कर सकता है? जब इसी तरहके एक काममें लगे हुए एक व्यक्तिके कामके

प्रति करुण होते हुए किसीने कहा कि भाई ! तुम्हारा काम तो बड़ा नीरस है, तो उसने जवाब दिया :

"मुझे तो यह काम नीरस नहीं लगता, अगर ये कीलें केवल कीलें होतीं तो हो सकता है कि कीलें बनानेका काम नीरस होता पर ये कीलें तो कीलें नहीं रेलगाड़ीके पुरजे हैं।"

आपको यह सुनकर आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि यह आदमी धीरे-धीरे अपने कारखानेके ऊंचे-से-ऊंचे पदतक तरक्की कर गया। उसकी कल्पना-शक्तिके लिए यह पुरस्कार अधिक नहीं था।

: ३९ :

जीवन और मृत्यु

जब मनुष्य मरनेकी तैयारी कर लेता है तभी वह मरता है, जब वह मरना चाहता है, तभी वह मरता है। मनुष्य कहता रह सकता है कि अभी मुझे जीना है। पर जब वह अपने अचेतन मनमें मरनेकी बात बिठा लेता है तभी वह मरता है।

यदि हम सचमुच जीना चाहें, यदि हममें जीनेकी इच्छा हो, यदि कोई ऐसा कारण हो जिसके लिए जीना हम आवश्यक समझते हों तो आदमी कितना भी बीमार हो, मृत्यु उसके निकट

ही क्यों न आ गई हो, वह मरता नहीं है। मनुष्य इसीलिए जीता है क्योंकि वह जीना चाहता है।

एक चिकित्सक जो कि भला-चंगा है, रोगीके पास बैठकर समझ ही क्या सकेगा? वह उसके तत्कालीन अनुभव, इच्छा, अनुभूतिको एक स्वस्थ व्यक्तिकी संतुलित चित्तवृत्तिके अनुसार तौलता है और रोगीके जीवन और मृत्युके संबंधमें अंदाज करता है। पर मृत्यु तो तभी आती है जब मरनेवाला मृत्यु चाहता है। मृत्यु घटनाकी तरह नहीं घटती, वह स्वाभाविक रूपसे जाती है और आती है तभी जब मनुष्यका मन और शरीर उसके स्वागतके लिए तैयार हो जाता है।

यदि आप लम्बी जिंदगी चाहते हैं तो उसे छोटा मत करिये। मृत्युका कारण न कीटाणु हो सकते हैं न शरीरकी ही कोई ऐसी दशा जो आपके वशमें न हो। मृत्यु मनके भावनाओंसे संबंधित है। भावनाओंपर अधिकार प्राप्त करना सीखिए।

यदि मनोभाव स्वस्थ रहते हैं तो मनुष्यका शरीर भी स्वस्थ रहता है। मनुष्यका शरीर और मस्तिष्क एक है।

तब क्या यह कहा जा सकता है कि मृत्युकी इच्छा करना मृत्युको बुलाना है। मृत्यु इस तरह क्षणोंमें नहीं आती पर आपकी इस तरहकी स्थितिमें वह आपके शरीरकी विनाशक शक्तिसे अभिसंधि अवश्य करने लगती है।

मनुष्य अपने जायदादकी वसीयत करनेकी सोचता है, वह अपनी जिंदगीका एक बड़ी रकमके लिए बीमा कराना चाहता है, क्योंकि उसके मरनेके बाद जो उसके अपने रह

जायंगे उनकी उसे चिंता रहती है, उसे अपने कर्तव्यकी चिंता रहती है। पर क्या इसका यह भी अर्थ नहीं है कि वह कर्तव्यको कार्य नहीं भार समझता है और इस प्रकार कर्तव्यसे छुटकारा पानेकी युक्ति निकालता है।

यदि हम अपने सभी काम जीनेके लिए कर रहे हैं तो हमें मृत्युसे डरनेकी जरूरत नहीं है।

: ४० :

ऊंचे चढ़िए

यदि मनुष्य अपने जीवनको समझ-बूझकर चलाता है तो उसे अच्छे अनुभव और बुद्धिकी वृद्धिके रूपमें फल आगे अवश्य मिलता है। सच्चा जीवन-दर्शन उसे बताता है कि क्या करने और क्या न करने योग्य है।

जब कठिन समस्याएं और शंकाएं पथको अंधकारमय बनानेकी ओर बढ़ती हैं उस समय भी प्रसन्न रहना और आशावादी दृष्टिकोण रखना शांति और संतोष प्रदान करता है।

सुस्ती असंतोषकी जननी है। ज्यों-त्यों मनुष्यकी उम्र बढ़ती जाती है उसे नये प्रकारसे जीवन व्यतीत करनेकी जरूरत पड़ती है—मनबहलावके काम, लोगोंसे मिलना-जुलना, किसी विषयका अध्ययन उसके जीवन-रसको बनाए रखते हैं।

बचे समयको किसी आनंदके काममें लगाना बुढ़ापेकी परेशानीको दूर करना है।

उम्रके साथ जिम्मेदारी बढ़ती है। अनुभव अधिक गहराई-से सोचनेको विवश करता है। कठिन कामोंको हाथमें लेनेकी ओर प्रवृत्त करता है और अवसरका अच्छा उपयोग करना सिखाता है।

जीवनमें कभी खालीपनका अनुभव न हो इसके लिए हमेशा किसी अच्छे काममें लगे रहना चाहिए।

एक विचारशील लेखकने बुढ़ापेकी भव्यता इन शब्दोंमें प्रकट की है : "जवानीको जीवनका सबसे सुखमय समय बिताना निरा भोलापन है। यदि हम बुद्धिमत्तापूर्वक जीवन व्यतीत करें तो ज्यों-ज्यों उम्र बढ़ती है, जीवनमें खुशी बढ़ती जाती है। संसार जीवन-नाटकका रंगमंच है। कर्त्तव्यों और कठि-नाइयोंकी वृद्धि मस्तिष्कको शक्तिशाली बनाती और उसमें नवीनता भरती है।"

"लोगोंकी सहायता करते चलना पहाड़ या मीनारपर चढ़नेके समान प्रकाशदायक है। जवानीको बुढ़ापेसे अच्छा बनाना मीनारसे नीचे दिखाई देनेवाले दृश्यको मीनारकी चोटीसे दिखाई देनेवालेसे अच्छा बताना है। ज्यों-ज्यों हम मीनारपर चढ़ते हैं दृश्य बृहत् होता जाता है, क्षितिज दूर होता जाता है और जब हम मीनारकी चोटीपर पहुंचते हैं तब तो संसार हमारे पांवोंपर ही लोटने लगता है।"

बुरे-से-बुरे समयमें भी जीवनकी मधुरता नष्ट न हो, इसके लिए आत्माके परिष्कारकी आवश्यकता होती है, अपनेसे उठकर कुछ दूसरोंके बारेमें सोचनेकी जरूरत होती है।

: ४१ :

मृत्यु

मृत्यु-जैसी स्वाभाविक, आवश्यक और सार्वभौम वस्तुको विश्वात्माने मनुष्यके लिए अभिशापरूप बनाया है यह कैसे कहा जा सकता है? निश्चित रूपसे यह प्राणिमात्रके लिए वरदान ही है।

× × ×

बूढ़ा मृत्युकी ओर बढ़ता है, वच्चेके पास मृत्यु स्वयं चलकर आती है।

× × ×

मनुष्य मृत्युके आनंदसे इसलिए अनभिज्ञ रखा गया है ताकि वह जीवनकी कठिनाइयोंको सह सके।

× × ×

मृत्यु अनंत निद्रा है। नहीं यह जागरणकी बेला है।

× × ×

किसी भयावह सपनेके देखते समय जाग उठनेपर स्वप्नके दुःखसे छुटकारा पानेके कारण हम संतोषका अनुभव करते हैं,

इस हिसाबसे मृत्यु तो अधिक-से-अधिक संतोषकारक हो
चाहिए।

× × ×

मृत्युको संसारसे बिछुड़ना कहते हैं। मृत्युके बाद ऐस
तो नहीं लगेगा कि जहांसे हम चले थे वहां पहुंच गए हैं?

× × ×

आत्माकी आदि और अंत तो अशरीरी ही है, शरीरी त
वह थोड़े समयके लिए, बीचमें ही होता है।

× × ×

: ४२ :

शक्ति-प्राप्तिका रहस्य

राममूर्ति हिंदुस्तानके एक बहुत ही शक्तिशाली व्यक्ति
हो गए हैं। उन्होंने अपनी शक्तिके प्रदर्शनद्वारा बहुत-सा धन
भी कमाया। लोग कहते हैं कि वे अपनी छातीपर हाथी खड़
कर लेते थे।

एक बार जब उन्होंने एक दिन दस मनका पत्थर उठा लिया
तो कालेजके कुछ लड़के उनके पास पहुंचे और उनसे उनकी भीम-
की-सी शक्ति-प्राप्तिका रहस्य पूछा। राममूर्तिने उत्तर दिया
"मैंने कभी यह नहीं किया कि जब मन हुआ कोई भारी चीज
उठा ली पर मैंने किया यह कि जो बोझ मैं आसानीसे उठा

सकता था वह दिनमें कई बार नियमसे उठाता रहा और वजन उठानेकी शक्ति बढ़ती गई।"

राममूर्तिके इस उत्तरमें हर प्रकारकी शक्ति प्राप्त करनेका रहस्य छिपा हुआ है।

राममूर्ति कोई बहुत लंबे-चौड़े आदमी नहीं थे। बचपनमें तो वह बहुत कमजोर थे और बीमार रहते थे पर शक्ति-अर्जन-की चाह उनमें अदम्य थी और वह उन्होंने अर्जन की। यह शक्ति उन्होंने जब कभी कोई कड़ी कसरत करके नहीं प्राप्त की बल्कि जो कसरतें वे आसानीसे कर सकते थे उन्हें निरन्तर नियमसे करते रहे।

मैं एक युवकको जानता हूं जिसने सिरपर सांड़ उठा लेनेका निश्चय किया। उसने अंदाज किया कि आज एक बछड़ा तो वह आसानीसे उठा सकता है, इसके लिए वह चरागाहमें गया और तुरतका पैदा हुआ एक बछड़ा उसने गोदमें उठा लिया। वह नित्य उस बछड़ेके साथ ऐसा करता रहा, नित्य बछड़ा बढ़ता रहा और युवक अपनी शक्ति बढ़ाता रहा। उसे ज्ञात ही नहीं हुआ कि किस श्रमसे बछड़ा और उसकी शक्ति बढ़ रही है। तीन वर्षका समय बीतते-न-बीतते वह सांड़ उठानेवाला जवान मशहूर हो गया।

यही सब कामोंके साथ होता है पर कठिनाई यह है कि हम समय नहीं लगाना चाहते और इच्छित फल-प्राप्तितक धीरज नहीं रखते।

सब जानते हैं कि स्वास्थ्य वर्षोंके गलत रहन-सहनके कारण खराब होता है पर हम उसे कुछ सप्ताहों या महीनोंमें ही ठीक कर डालना चाहते हैं। पर यदि इसमें अधिक समय लगे और अधिक प्रयत्न करना पड़े तो निराश होनेकी जगह कहां है ?

यही किसी गुणके ग्रहण करने या व्यक्तित्वके विकासमें भी होता है। हम बड़ी शक्ति छोटे-छोटे बहुतसे प्रयत्न करके ही प्राप्त कर सकते हैं। छोटी-छोटी चीजें मिलकर पूर्णताका रूप ग्रहण करती हैं पर पूर्णता तो छोटी चीज नहीं है।

जो एक बारमें ही बहुत बड़े-बड़े काम कर डालना चाहता है उसके हाथ कभी कोई चीज नहीं आती।

: ४३ :

आत्मपरिष्कार

मनुष्यके लिए उसकी आत्माकी शुद्धता सबसे अधिक मूल्यवान् है। आत्मपरिष्कारके लिए उसे हर समय प्रयत्नशील रहना चाहिए। दूसरी आवश्यकता है कि उसे अपने पड़ोसीको प्यार करना चाहिए, उसकी सहायता अपने स्वार्थको भी परे रखकर करनी चाहिए।

पड़ोसीको प्यार करनेका नियम अपने लिए भी उतना ही आवश्यक है। वह है आत्माके संबंधमें। आपकी आत्मा पवित्र

है। अपनेको या उसे प्यार करनेका अर्थ है आत्माकी पवित्रता बनाए रखना, उसे उच्च बनाना। इस तरह आपका जो कर्तव्य आपके पड़ोसीके लिए है वही अपनी आत्माके लिए भी है। वस्तुतः आत्माके प्रति आपका कर्तव्य सर्वोपरि है। आत्माकी पवित्रता ही आपके जीवनका निर्माण करती है। यदि आपका स्वयंका जीवन विशुद्ध नहीं है तो फिर आप दूसरोंकी सहायता क्या करेंगे।

इसलिए आत्माकी उन्नतिकी राहमें जो भी रोग आएं, जो भी बाधाएं उपस्थित हों उन्हें परे हटा देना चाहिए। इस संबंधमें अपने समयके मूल्यको भी आपको पहचानना चाहिए। आपका समय ही आपकी उन्नतिका साधन है, किसीको भी आपके समयको नष्ट करनेका अधिकार नहीं है। लोगोंकी सहायतामें समय लगाना चाहिए पर अपनेको समझनेके चिन्तनके लिए भी आपके पास समय होना चाहिए।

अपनी मानसिक शान्ति, अपने स्वास्थ्यका भी मूल्य आपको समझना चाहिए, इनकी प्राप्ति और इनको बनाए रखनेके लिए आवश्यक प्रयत्न जारी रखना चाहिए।

जो लोग इन बातोंको नहीं समझते वे मूढ़ मित्रों अथवा संबंधियोंको अपनेसे खिलवाड़ करने देते हैं और उन्हें वे अपनेको पतनकी ओर ले जाने देते हैं। आपपर दूसरोंका इस तरहका अधिकार होने देना आत्मपतनकी पहली घातक सीढ़ी है।

दूसरेकी स्वार्थपरताको अपनी निःस्वार्थताके लिए घातक

न वनने दें—आत्मपरिष्कारके संबंधमें स्वार्थी वने रहन
अच्छा है।

हमेशा याद रखें आपकी आत्मा पवित्र है।

: ४४ :

भव्य दृश्य

कुछ दिन हुए मैं अपने एक मित्रके यहां गया था। उस समय वे अपने घरके निकट ही एक बाग लगा रहे थे। उनकी इच्छा हुई कि वागमें किसी जगह एक मीठे बीजू आमका पेड़ मैं भी लगाऊं। वे इस वृक्षारोपणद्वारा मेरी स्मृतिको संबंधित करना चाहते थे। मैंने वागकी सारी जगह देखी। वागके पश्चिमकी ओर जहांसे सूर्य डूबनेका दृश्य वड़ा ही सुंदर प्रतीत होता था मैंने आम लगानेको जगह चुनी और उनकी इच्छा पूरी की।

आज तो यह पौधा सूरज छिपनेके मोहक क्षणोंको नहीं देख सकता, क्योंकि इसके चारों ओर झाड़ियां इससे ऊंची जो हैं। पर मैं इस समय घासके मैदानोंके पार इस लुभावने दृश्यको देख रहा हूं और सोचता हूं कि जव यह पौधा वड़ा होगा, इसका सिर ऊंचा होगा, तव यह देख सकेगा किकिस शानदार जगहमें इसे आरोपित किया गया है।

लोग भी तो अपने जीवनको झाड़-झंखाड़से घेरे रहते हैं। वे उठकर अपने चारों ओर देखते ही नहीं। जहां होते हैं वहांको

सौंदर्यको निरखते और परखते ही नहीं। वे सोचते हैं, जो दिखाई दे रहा है, वह न दिखता तो अच्छा होता, जीवनकी परिस्थितियां जो आज हैं, उससे भिन्न होतीं।

मेरा पौधा भी यदि आज कुछ कहना चाहे तो अपने चारों ओरकी कंटीली बाड़, निकटकी ऊंची घासको देखकर कुछ ऐसी ही शिकायत करेगा। पर समयके साथ ही वह बढ़ता जायगा, ऊंचा होगा और तब वह समझ सकेगा कि जो दिखाई देता है, वह तो अपने अंतरकी छाप है। अपने अंतर परिवर्तनके साथ ही बाहरी दृश्यावली भी बदलती है। अपनेको उठाओ, तो दृश्य सुविस्तृत होता जाता है।

हम भी पौधे हैं। हमें भी तो उस बड़े माली—सृष्टिकर्त्ताने ही बनाया और लगाया है। जबतक हम ऊपर न उठें, अपनी आत्माको उच्च और पवित्र न बनाएं, हम अपने चारों ओर फैले प्रकाश और सौंदर्यको कैसे देख सकेंगे और कैसे उसकी भव्यताको समझ सकेंगे।

: ४५ :

भय—एक छलना

कुछ वर्ष हुए एक छोटे देशी राज्यकी जेलसे एक क़ैदी निकल भागा था। वह एक डाकू था जिसपर कई हत्याओंके अभियोग थे और वह आजीवन कारावासकी सजा भुगत रहा था।

वह किसी तरह यकायक जेलके दरवाजेके निकट बने जेलके पहरेदारके कमरेमें, जहां जेलकी चाभियां रखी थीं, पहुंचा और पहरेदार तथा उसके अन्य साथियोंकी तरफ पिस्तौल तानकर बोला, "हाथ ऊपर करो !"

वे जानते थे कि आदमी खतरनाक है, उसे हत्या करनेमें संकोच नहीं होगा, अतः उन्होंने डाकूकी आज्ञाके अनुसार ही किया। उसने चाभियोंका गुच्छा ले लिया और पहरेदारोंके सरदारको छोड़कर अन्य पहरेदारोंको जेलकी काल-कोठरियोंमें बंद कर आया। अब उसने सरदारसे कहा कि चलो फाटक खोलो और मुझे सरकारी मोटरपर शहरके वाहर ले चलो। सरदार उसे लेकर जेलके फाटकके वाहर निकला, जहां जेलर पेड़ोंके नीचे टहल रहा था। जेलरने एक कैदीको सरदारके साथ आरामसे मोटरमें बैठते देखा तो उसे कोई शुबह नहीं हुआ। इस समय डाकू पिस्तौलको कपड़ोंके नीचे छिपाये था, पर वह तनी सरदारकी ओर ही थी।

कुछ मील जाकर डाकूने सरदारको मोटरसे नीचे उतार दिया और स्वयं मोटर चलानेकी स्थितिमें आ गया। इस समय उसने हँसकर सरदारको सलाम किया और अपनी पिस्तौल उसके सामने फेंककर मोटर चला दी।

मोटरके चल पड़नेपर जब सरदारका होश दुरुस्त हुआ तो उसने देखा कि उसके सामने लकड़ीकी एक पिस्तौल पड़ी है। डाकूने किसी तरह लकड़ीका एक टुकड़ा और एक चाकू

प्राप्त कर लिया था और उसकी सहायतासे पिस्तौलकी शक्ल बना ली थी जो पिस्तौलसे पूरी तरह मिलती-जुलती थी। पर इस नकलने असलका काम किया, क्योंकि जिन्हें उसका डर दिखाया गया उन्होंने उसे असल समझा और उसे जीवन तथा मृत्युकी शक्ति दे दी।

डर लकड़ीकी पिस्तौल है। हमारी अधिकांश सीमाएं और निराशाएं लकड़ीकी पिस्तौल ही हैं। हमारा भय और आशंका लकड़ीकी पिस्तौलकी छलनासे अधिक नहीं है। पर हम छलनाओंको न पहचानकर उन्हें यथार्थकी शक्ति दे देते हैं और वे हमें दुःखके कारागारमें बंद रखती हैं और सभी सुयोगों-से वंचित कर देती हैं।

: ४६ :

आगे यों बढ़ें

प्रत्येक सरल कार्यको इस प्रकार करें कि जैसे आप किसी कठिन कार्यको करनेके लिए कटिवद्ध हैं और कठिन कार्यको इस प्रकार करें जैसे आप कोई बहुत ही सरल कार्य कर रहे हैं।

ऐसे कुछ काम नित्य नियमसे कीजिए जिन्हें आप टालना चाहते हैं, इस प्रकार आपको अपने प्रत्येक कर्तव्यको बिना कष्टके करनेकी आदत पड़ जायगी।

एक-एक पैसेका हिसाब रखें और प्रत्येक सप्ताह उसका लेखा-जोखा लें। पैसा हाथमें आते ही ऋणसे उऋण हों। कभी-कभी इतना धन दान करें जितना दान कर सकना आपके लिए कठिन हो। ······जिसे कर्ज न देना चाहें उसे यह कहनेका साहस करें कि उसे आप क्यों कर्ज नहीं देना चाहते।

किसी निर्णयपर पहुंचनेके बाद जब उसके अनुसार कार्य आरंभ कर दें तब सारी शंकाओं-कुशंकाओंको मनसे निकाल दें और परिणामकी प्रतीक्षा करें।

कार्यको उपेक्षापूर्वक करनेसे उपेक्षाका मूल्य घटता है और कार्यमें असफलता मिलती है।

प्रत्येक कार्यको इस विश्वासके साथ करें कि असफल होना असंभव है।

कामके स्थानसे हटनेके बाद कामको मस्तिष्कसे निकाल दें। कामसे छुट्टी ले लेनेसे दिमागको मिलनेवाली ताजगी कामको दिमागमें लिए रहनेसे मिलनेवाले लाभसे अधिक मूल्यवान् है।

हमेशा डरते रहना कि आपसे कहीं कोई भूल न हो जाय, जीवनकी सबसे बड़ी भूल है।

कामकी चिंताको सोने जानेके पहले ही निकाल दें, इससे आपका सोना आपको कार्य करनेकी अधिक शक्ति देगा। श्रमपूर्वक काम करनेसे नींद बढ़िया आती है।

किसी भी कामके करनेमें समयका दुरुपयोग नहीं होता, पर तभी जब उससे मिलनेवाले अनुभवका उपयोग बुद्धिमत्ता-पूर्वक किया जाता है।

: ४७ :

विश्वास

कोई भी दो आदमी एक तरहके नहीं होते। प्रायः एक कुटुंबके दो व्यक्तियोंका स्वभाव भी अलग-अलग होता है। उनमेंसे एक उदार, मिलनसार और भला होता है तो दूसरा क्रोधी, असहिष्णु और स्वार्थी हो सकता है।

यदि हम लोगोंसे मिलते समय इस तथ्यको याद रखें कि दो आदमी एक तरहके नहीं होते तो हम बहुत तरहकी निराशाओं और अंतर्द्वन्द्वसे मुक्त रह सकते हैं।

दुनियामें लाखों तरहके विचार हैं, करोड़ों ऐसे आदमी हैं जो अपनी तरह सोचते हैं––यह जानकर हमें कार्यकी पूर्णताके संबंधमें उदार रहना चाहिए। सामान्यतः हमें पूर्णता कहीं भी नहीं ढूंढ़नी चाहिए।

दूसरोंके प्रति उदार होनेका अर्थ है स्वयं धीरज रखना। हर समय धीरज रखना सरल नहीं होता पर दुनियाका प्रत्येक धर्मशास्त्र, प्रत्येक अवस्थामें धीरज रखनेकी आज्ञा देता है।

दुनियामें आपको स्वार्थ, घृणा, अविश्वास, नासमझी फैली हुई दिखाई दे सकती है। पर इस संसारको ही नया संसार बनाना है और इसके लिए सहयोग, सहिष्णुता और उदारताकी भावनाएं लोगोंमें भरनेकी आवश्यकता है।

आज जब कुछ लोग प्राप्तसे संतुष्ट न होकर रूखे, असहनशील और अप्रिय हो रहे हैं सद्भावना और प्रकाशमय प्रसन्नताकी अधिक आवश्यकता है।

झूठी आशाने लोगोंको निष्क्रिय बना रखा है। वे करके प्राप्त करनेके सिद्धांतको नहीं अपनाते।

सच्चा आशावादी यह विश्वास करता है कि संसारकी सर्वोच्च शक्ति संसारको सुंदर बना सकती है और मनुष्यमें उस शक्तिसे सहयोग करनेकी सामर्थ्य है।

मनुष्यके प्रति मनुष्यके विश्वासमें ही प्रसन्नता छिपी हुई है।

: ४८ :

कलात्मक जीवन

सौंदर्य ईश्वरका प्रतिबिंब है। पवित्रता और सदाचारकी भांति वह आत्माका सहचर है। यदि हम बुराई और असत्यसे अपना ध्यान हटाकर उसे सत्य और सौंदर्यपर केंद्रित कर सकें तो हमारा जीवन कहीं अधिक सुखमय होगा।

हमारा हृदय पुष्पकी भांति सुंदर होना चाहिए। शक्ति और सौंदर्य दोनों ही सदाचारके अनुगामी हैं।

हीरोंकी भांति चमकते आकाशमें जड़े तारे, पूनमका चांद, सुंदर अनंततक फैला समुद्र, अनंत आकाशको छूते हुए पर्वत ये सभी सौंदर्यके प्रतीक हैं, पृथ्वीकी विशालताको ढकनेवाली हरीतिमासे ओतप्रोत वृक्षावलि, उसको चूमनेवाली संगीतमय वायु, पक्षियोंका कलरव—ये सभी प्रेमका संगीत सुनाते हैं।

सौंदर्यमें सूर्योदयसे अधिक प्रकाश और खिले गुलाबसे अधिक भव्यता होती है और वह सूर्यास्तसे अधिक प्रेरक होता है। यह सौंदर्य चरित्रवान् व्यक्तिके व्यक्तित्वसे प्रस्फुटित होता रहता है। उस व्यक्तिका आंतरिक सौंदर्य आंखोंको नहीं, सबकी समझको भाता है।

सौंदर्य मनुष्यके रंग अथवा उसकी बनावटमें नहीं, उसके अच्छे कार्योंमें निहित होता है। जब मनुष्य ईमानदारीसे रहता है, जो उसे मिलता है उसे धन्यवादपूर्वक ग्रहण करता है, बहादुरीसे कठिनाइयोंका मुकाबला करता हुआ कर्तव्य-पथपर डटा रहता है तब वह अक्षय सौंदर्यका दर्शन कर पाता है।

सात्त्विक जीवनका सौंदर्य क्षणस्थायी नहीं होता, वह सतत प्रवाहिणी भागीरथी है, जिसकी स्मृतिमात्रसे आदमी पवित्र हो जाता है।

सौंदर्यपूर्ण जीवनकी प्राप्तिके लिए मनुष्यका मस्तिष्क शांत होना चाहिए, उसमें विरक्ति और संतोषकी भावना होनी चाहिए।

आप अपनेमें सौंदर्यको प्रकाशित कर सकते हैं। आपमें शक्ति है कि आप प्रसन्नतापूर्वक रहें और दूसरोंकी खुशी बढ़ावें। आपमें शक्ति है कि आप केवल अच्छी बातें ही मुंहसे निकालें और अच्छी बातें ही देखें और सुनें। आपमें ये सभी शक्तियां हैं, आपका जीवन कलात्मक है। यह दिखानेके लिए आपको स्वयं कोशिश करनी होगी। कोई गुरु आपसे यह नहीं करा सकता।

: ४९ :

दो प्रसंग

(१)

जो लोग जीवनका एक ध्येय बनाकर उसकी पूर्तिके बाद ही अवसर ग्रहण करना चाहते हैं उन्हें नीचेके आख्यानसे थोड़ी सीख मिलेगी।

पाइरस इटलीकी अपनी निश्चित यात्रापर निकलने-हीवाला था कि उसके एक बुद्धिमान् साथी साइनेसने उससे पूछा, "आप किस ध्येय और आशाकी पूर्तिके लिए यह यात्रा कर रहे हैं?"

"मैं रोम विजय करूंगा।"

"इसके बाद आप कौन-सा काम करेंगे ?"

"फिर मैं सारी इटलीको जीतूंगा।"

"और इसके बाद ?"

"इसके बाद हम मेशीडोनिया, सारे अफ्रीका और ग्रीसको अपने साम्राज्यमें मिलाएंगे।"

"सारे इच्छित देशोंपर विजय प्राप्त करनेके बाद आप क्या करेंगे ?"

"तब हम कुछ नहीं करेंगे, अपना शेष जीवन सुख और शांतिपूर्वक व्यतीत करेंगे।"

यह सुनकर साइनेसने पाइरससे कहा, "यदि आपकी अंतिम इच्छा यही है तो शांति और सुखसे बैठनेसे हमें आज भी कौन रोक रहा है ?"—पर पाइरसके पास इसका कोई उत्तर नहीं था।

(२)

एक वार परमहंस स्वामी रामकृष्ण अपने शिष्योंके साथ टहलते हुए नदी-किनारेके एक मछुएको अपना जाल खींचते हुए देखनेको रुक गए और उन्होंने अपने शिष्योंसे कहा, "जरा जालकी मछलियोंकी गतिविधिको ध्यानसे देखो।"

उन्होंने देखा कि कुछ मछलियोंने छूटनेकी कोई कोशिश नहीं की और वे जालमें निश्चल पड़ी रहीं, कुछने जालसे निकलनेका व्यर्थ प्रयत्न किया, कुछ जालसे निकलकर पानीमें चली गईं।

परमहंस रामकृष्णने मछलियोंकी दशापर विचार करते हुए अपने शिष्योंसे कहा कि इन मछलियोंकी तरह ही संसारमें मनुष्य भी तीन तरहके होते हैं। एक श्रेणी उनकी है जिनकी आत्माने बंधन स्वीकार कर लिया है—वे मुक्तिका कोई प्रयत्न नहीं करते। दूसरी श्रेणी उनकी है जो बहादुरोंकी तरह मुक्तिके लिए प्रयत्न तो करते हैं पर मुक्ति पाते नहीं, तीसरी श्रेणी उन मुक्त आत्माओंकी है जो चरम प्रयत्नद्वारा मुक्ति पा लेती हैं।

यह सुनकर एक शिष्यने पूछा, "स्वामीजी! चौथी तरहकी मछलियों और मनुष्यके बारेमें तो आपने कुछ बताया ही नहीं।"

"चौथी तरहकी बुद्धिमान् मछलियोंकी तरह वे उच्च आत्माएं हैं जो न जालके निकट जाती हैं और न जालमें कभी फँसती ही हैं।"

: ५० :

घरकी सजावट

साधारणतः सब लोग अपनी रुचिके अनुसार अपना घर जितना बन पड़ता है सजाते हैं। यह वे अपनी खुशी बढ़ानेको ही करते हैं। सजावटके लिए वे अपने मनके फर्नीचर, चित्र, पर्दे और खिलौने चुनते हैं।

सजानेका यह कार्य आप अपने साथ भी क्यों न करें? अपनी आत्माको भी क्यों न सजाएं? उसीके साथ तो आपको अपनी जिंदगी गुजारनी है।

"अपनेको सजानेका अर्थ है अपने विवेकको जागृत करना। इस कार्य-सिद्धिके लिए आप अपने मस्तिष्कमें उन भावनाओंको स्थान दें जिन्हें आप सचमुच पसंद करते हैं। उसकी सजावटके उपकरण हैं—शांति, प्रेम, बुद्धिमत्ता, सहनशीलता, प्रत्येक स्थानपर शुभको खोज निकालना और प्रसन्नता।"

आश्चर्यकी बात होनेपर भी यह सही है कि बहुत थोड़े लोग ही ऐसे हैं कि जो कार्य प्रसन्नताकी प्राप्तिके लिए करते हैं। प्रसन्नता जीवनका चिह्न है। ज्यों-ज्यों इसकी वृद्धि होती है मनुष्यकी शक्ति बढ़ती है।

शांति, प्रसन्नता, प्रेम ही वह चीजें हैं जिनकी आपको आवश्यकता है। आप इनके बारेमें सोचिए, ये आपको मिलेंगी। आप इन्हें चाहिए और वे आपके पास आएंगी।

बहुतसे असावधान व्यक्ति अपने मस्तिष्कमें भय, अभाव, रोग, घृणा आलोचना-सरीखी ऐसी चीजें भर लेते हैं जो उनके पसंदकी नहीं हैं। वे उनके बारेमें सोच-सोचकर और अभ्यासद्वारा ही उन्हें प्राप्त करते हैं। वे इन्हें वरदान नहीं शाप ही समझते हैं पर हमें मिलती तो वही चीजें हैं जिनके बारेमें हम सोचते हैं और विश्वास करते हैं।

घरके उस सामानको, जिसे हम नापसंद करते हैं, घरसे निकाल देते हैं, यही नियम हमें अपने मस्तिष्कके साथ भी बरतना चाहिए। मस्तिष्कसे चीजें निकलती हैं उन्हें भोजन न देनेसे, उनकी उपेक्षा करनेसे और उनकी जगह उनकी विरोधी अच्छी चीजें ला बिठानेसे।

: ५१ :

मुंह बंद रखें

मध्यप्रदेशके जंगलोंमें रहनेवाली एक जातिके लोगोंको क्षय और इंफ्लुएंजाका रोग नहीं होता। इसका कारण यह है कि वे अपने बच्चोंको नाकसे सांस लेनेकी आदत लगानेका ध्यान रखते हैं। कभी-कभी तो माताएं इसलिए कि बच्चा मुंहसे सांस न ले सके, बच्चेके सिरसे मुंहके चारों ओर एक पट्टी बांध देती हैं।

यदि आप बोल नहीं रहे हैं, तो नाकसे सांस लीजिए। इससे फेफड़ोंमें पहुंचनेके पहले हवा गरम और स्वच्छ हो जायगी। जो आपका गला खराब होने और मुंह सूखा रहनेसे बचायेगी।

जहांतक बन सके अपना समय स्वच्छ हवामें व्यतीत कीजिए। अपने काम करने और सोनेके कमरेकी खिड़कियां हमेशा खुली रखिए। बंद हवा स्वास्थ्यको खराब करती है। चलते हों या खड़े हों या बैठें, अपनी छाती ऊंची रखनेका ध्यान

रखिए। इससे बोलते समय आपकी आवाजमें शक्ति और गहराई आयेगी जिससे आपका व्यक्तित्व प्रभावशाली बनेगा।

जब आप आदतन अपना मुंह बंद रखते हैं तब आपको सिर्फ शारीरिक लाभ ही नहीं, मानसिक लाभ भी होता है। मौनको शांत और संतोषका प्रदाता कहा गया है।

कभी-कभी पूरे दिन मौन रहिए, बहुत जरूरत पड़नेपर ही बोलिए। मौन-दिवसके अंतमें आप महसूस करेंगे कि आपको एक नई शक्ति और आत्म-नियंत्रणका मार्ग प्राप्त हुआ है।

जिह्वा दुनियामें बहुत बड़े-बड़े नुकसान कर देती है। यह है तीन इंचकी ही, पर यह पूरे छः फुटके आदमीको मार सकती है।

कम बोलिए, अधिक सुनिए। बड़ोंने कहा भी है—कह एक, जब सुन दो, खुदाने जीभ एक दी, कान दो। दूसरोंकी बातोंपर विचार कीजिए और उनके प्रकाशमें अपनी धारणाओं-को तौलिए और फिर जो सही लगे वही कीजिए।

आपका शांत रहना आपको शक्तिशाली प्रमाणित करता है। कब बोलना चाहिए यह समझना कठिन काम है पर इसका सीखना जीवनकी सफलताके लिए आवश्यक है।

यदि आप बीमार हैं तब तो अपना मुंह जरूर बंद रखिए। यदि आप कोई कठिन समस्या सुलझा रहे हैं तो चुप रहकर उसपर विचार कीजिए। यदि आपको क्रोध आ रहा है तो मौन धारण कीजिए।

मैं एक सफल व्यापारी युवकको जानता हूं जो कई मिलोंका संचालन कर रहा है। वह किसीको बिना पूछे कभी कोई राय नहीं देता और उन्हीं प्रश्नोंका उत्तर देता है जिनका उत्तर देना बहुत आवश्यक होता है।

चुप रहकर देखिए आप नफेमें रहेंगे।

: ५२ :

आपका साथी कौन

आपके विचार ही आपके साथी हैं। जिस समय आप जिस विषयके संबंधमें सोचते हैं, उसी विषयके साथ आप रहते हैं। असलमें आप अपने विचारोंके घेरेसे बाहर निकल भी नहीं सकते, क्योंकि जिस विषयपर आपका ध्यान लग जाता है वह आपको पकड़ लेता है और ध्यान तभी लगता है जब आप उस विषयपर सोचते हैं।

इस समय आप किन विचारोंके अधिकारमें हैं? क्रोध? भय? घृणा और निराशा? अथवा आप इस समय आशा, उत्साह, दया और प्रसन्नताके साथ रमण कर रहे हैं?

आप किन विचारोंको साथी बनाएं यह निश्चित करना किसी अन्यके नहीं, केवल आपके हाथमें है। आपने कभी यह भी सोचा है कि जिस विषयपर आप सोचना नहीं चाहते उस

विषयपर आपको कोई भी अन्य सोचनेके लिए विवश नहीं कर सकता। संभवतः कोई आपसे जो आप न चाहते हों वह आपसे कहलवा ले सकता है, करवा सकता है पर आप जो सोचना नहीं चाहते यह सोचनेका साधन तो आपको कोई बना ही नहीं सकता। यदि आप भली बात सोचना नहीं चाहते तो कोई कितना ही भला क्यों न हो वह आपको भली बात सोचनेपर लगा नहीं सकता।

आप अपने विचारोंके मालिक हैं।

आज बहुतसे लोग बीते कलके दुःख, असफलता, निराशा-के विचारोंको अपने हृदयसे लगाये बैठे हैं और उनका यह कार्य कितना मूर्खतापूर्ण है। आजकी कठिनाईको स्वीकार करना भी ठीक नहीं है, क्योंकि हम जानते हैं कि कोई कठिनाई टिकती नहीं पर भूतकी कठिनाईको स्वीकार करना, उसके विचारोंसे घिरे रहना तो और भी बुरा है।

स्मृति आजके साथ संबंधित होनी चाहिए। पुराने दुःख तो मर चुके पर आप उनको सोच-सोचकर उन्हें जीवित रखते हैं, उनके साथ रहते हैं। अपनी बुद्धिको तो देखिए कैसे साथी आप चुनते हैं?

"बीती ताहि विसारि दे।"––इस उक्तिमें सफल भविष्य-का प्रकाशपूर्ण द्वार छिपा हुआ है।

: ५३ :

दिल-बहलावका काम

श्रीरमेशकुमार बचपनमें दिल-बहलावके लिए देश-विदेशकी टिकटें इकट्ठी किया करते थे। फिर उन्होंने कैमरा खरीदा। उससे अपने आकर्षणके विषयोंकी फोटो लेने लगे। आगे चलकर वे पुराने सिक्के जोड़ने लगे। इस प्रकार प्रतिवर्ष वह दिल-बहलावका साधन बदलते रहे। इससे उनके ज्ञानमें वृद्धि हुई जो उनके लिए बहुत उपयोगी साबित हुई।

अब वे शब्दोंकी बागबानी करते हैं और इस बागबानीके बारेमें जब वे लोगोंसे बात करते हैं तो उनका चेहरा खुशीसे चमक उठता है। वे कहते हैं कि जैसे माली फूल और पौधोंको बढ़ाता और संवारता है वैसे ही मैं शब्दों और मुहावरोंको बढ़ाता और संवारता हूं। जब मैं किसी नये शब्दको अपने मस्तिष्कमें जमाना चाहता हूं तो मैं उसका सही अर्थ जाननेके लिए कोषकी छानबीन करता हूं। फिर मैं उस नये शब्द और उसका अर्थ एक कापीमें उतार लेता हूं और प्रति सप्ताह मैं संग्रहको समझनेके लिए ऊंची आवाजसे पढ़ता हूं। इस प्रकार मेरे इकट्ठे किये शब्द-पुष्प मेरे हो जाते हैं।

"आपकी इस बागवानीके औजार क्या-क्या हैं ?"

"शब्दों, मुहावरों, कहावतोंके अच्छे कोष और व्याकरणकी पुस्तकें।"

"क्या आप नित्य साधारण कामोंमें आनेवाले शब्द ही चुनते हैं?"

"मैं हर विषयसे संबंधित शब्दोंको इकट्ठा करता हूं, पर मेरी नजर सरल शब्दोंपर अधिक टिकती है।"

"और मुहावरोंके संबंधमें आप क्या करते हैं?"

"मुहावरे चुननेमें मुझे जो आनंद आता है वह किसी मालीको गुलदस्ते सजाकर भी क्या आता होगा। मुहावरे मैं अच्छे लेखकोंकी पुस्तकों, संपादकोंके संपादकीय लेखों तथा पत्रिकाओंसे चुनता हूं।"

"मैं नित्य दस मिनटतक कोई अच्छी पुस्तक ऊंची आवाजसे पढ़ता हूं। मेरे शब्दोंका भंडार बढ़ गया है और मुझे अपने विचारोंको व्यक्त करनेमें अब बड़ी सुगमता होती है। शब्द मेरी जिह्वापर भागे चले आते हैं।"

"शब्दोंकी बागबानीको न कभी अधिक वर्षाका डर होता है न अधिक धूपका। यह बागबानी आप जहां चाहें कर सकते हैं। मैंने बहुत-से शब्द तो बस और रेलमें इकट्ठे किये हैं। आप यह बागबानी शुरू कीजिए, फिर इसे छोड़ना आपके लिए कठिन होगा।"

: ५४ :

सादा जीवन

बनावटी जिंदगी मृगमरीचिकाके समान है, वह निराशाकी जननी है। सादे रहन-सहनका अर्थ जीवनमें ध्येय, महत्त्वाकांक्षा, कोशिश और जोशका अभाव नहीं है, सादी जिंदगीके मानी हैं, खर्चीली, फजूलकी ऐसी चीजोंका मुहताज न होना जिनके ऊपर अदूरदर्शी जीवनके आनंदको निर्भर समझता है।

सादा जीवन व्यतीत करनेवाला व्यक्ति सत्य, सुंदर और ठोस चीजोंको पाकर संतोष करता है। वह धन, वाहवाही अथवा सम्मानकी इच्छा छोड़कर विना आडंबरके शांतिपूर्वक कार्योंमें लगा रहता है। वह छोटी-मोटी बातों, झगड़ों और बेवकूफीके कामोंमें अपना समय बरबाद नहीं करता। उसके जीवनमें सरलता, उच्च विचार और सेवाकी भावना होती है।

सफल व्यक्तियोंकी विशेषताओंकी सूची बनाइए। ये विशेषताएं आपकी सूचीमें संभवतः ये होंगी—श्रम, एकाग्रता, आत्मनिर्भरता, पूर्णता, ईमानदारी, धैर्य, प्रसन्नता, आत्मविश्वास, काममें लगे रहनेकी शक्ति, चतुरता, जोश और निश्चय। अब आप आत्मनिरीक्षण कीजिए और देखिए कि ये विशेषताएं आपमें किस सीमातक प्रस्फुटित हुई हैं। इस विधिसे आपको अपनी कमजोरियां भी स्पष्ट दिखाई देंगी और आप उनको दूर करनेमें लग सकेंगे।

सफलतातक पहुंचनेकी राह न सीधी है न समतल। सफलता प्राप्त करनेके लिए निश्चय, इच्छा-शक्ति, हिम्मत और श्रम चाहिए। वह व्यक्ति जो बढ़कर और मिहनतसे काम करता है, उसमें एक स्वाभाविक आकर्षण होता है—ऐसे बहादुरको संसार प्रणाम करता है, लोग उसके पास खिंचे चले आते हैं। खर्चीला व्यक्ति अपना सारा समय लोगोंसे मिलने-जुलने, गप लड़ानेमें गवां देता है। उसे चुप रहने और शांत रहनेकी शक्तिका पता ही नहीं होता।

न अधिक बोलना अच्छा है न अधिक खर्च करना। इसी तरह बिलकुल चुप रहना और जरूरतके लिए भी खर्च न करना भी अच्छा नहीं है।

सरल, निष्कपट और शक्तिशाली बनिए। सच्ची सरलता-की शक्ति और उच्चताको समझिए और उसे अपने चरित्र, कार्य और जीवनकी विशेषता बनाइए। संसारको कुछ दे जानेवाले सभी व्यक्तिका जीवन सरल और निष्कपट रहा है।

: ५५ :

कीजिए

काम करते समय शारीरिक या मानसिक सुस्ती आए या कोई कठिन काम सामने पड़नेपर उसे शुरू करते घबराहट मालूम हो तो अपनी जगहपर खड़े हो जायं, सांस गहरी लें और पैरकी

अंगुलियोंके सहारे सीधे होते हुए, हाथोंसे कमरेकी छतको छूने-की कोशिश करें। पूरी दृढ़तासे ऐसा कई बार करें। इससे आपकी सुस्ती काफूर हो जायगी और आप अपने काममें रुचिके साथ लग सकेंगे।

बल ही चरित्रका आधार है। इसलिए जो भी कार्य करें उसे पूरी इच्छासे और अपनी सारी शक्ति लगाकर करें। इसका फल यह होगा कि आपमें आत्म-विश्वास पैदा होगा और नये-नये काम करनेकी स्फूर्ति।

अदल-बदलकर काम करते रहनेसे मस्तिष्कको आराम मिलता है पर लोग जो कामसे थक जाते हैं उसका कारण कार्या-धिक्य नहीं कामको ठीक ढंगसे करनेके ज्ञानका अभाव होता है।

आपको फुरसत भी मिलनी चाहिए पर फुरसत तो कामके समयमें नहीं, कामके बाद अच्छी लगती है। फुरसतका आनंद तभी है जब काम मिहनतसे किया गया हो और आगे भी मिहनत-का काम हो।

मनुष्यका निर्माण भाग्य नहीं, मनुष्यकी कार्य-शक्ति करती है। गौरव मिहनतका अनुगामी है। काम आत्माके लिए रसा-यनका काम करता है। काम ही मनुष्यकी आत्मा है। काम न करनेवाले आदमीका मूल्य शून्य है।

यदि आपका यह खयाल हो कि बड़े-बड़े काम वही कर सकता है जिसे प्रकृतिकी ओरसे असाधारण योग्यता प्राप्त होती है तो इस विचारसे छुट्टी पा लेना ही अच्छा है। यदि आप

सफल व्यक्तियोंके जीवनका अध्ययन करें तो आपको ज्ञात होगा कि वे बहुत ही साधारण योग्यताके व्यक्ति थे और मौके भी उन्हें बहुत ही साधारण मिले थे।

आपके रास्तेमें कठिनाइयां भी आयेंगी और निराशाएं भी, पर इससे न अपने लक्ष्यको गिराना चाहिए और न अपनी शक्तिको ही कम होने देना चाहिए। ऐसे समय कठिन और श्रमसाध्य कार्योंमें भिड़कर लगना चाहिए।

हिम्मतसे काम लेनेपर हिम्मत बढ़ती है। हिम्मतके सामने बड़ी-से-बड़ी कठिनाई अपना हल स्वयं बता देती है।

आड़े वक्तके लिए आपके पास शक्ति संचित भी रहनी चाहिए अतः भविष्यके लिए शक्ति-संचयनका भी ध्यान रखना चाहिए और अपनेको हमेशा याद दिलाते रहना चाहिए कि शक्तिके अक्षय भंडारके आप स्वामी हैं।

: ५६ :

विचार और मनुष्य

जिन विचारोंको आप अपने मनमें सदैव स्थान देते रहते हैं, उन्हें सचेत मस्तिष्क आपके अचेत मस्तिष्कतक पहुंचा देता है और वही आपकी 'विचारधारा' कहलाते हैं। यदि आप अपनी विचारधाराको उच्च करना चाहते हों तो मनमें किसी हीन विचारके आते ही अपनी इच्छा-शक्तिद्वारा उसे भगा

दीजिए और उसकी जगह किसी ऊंचे उठानेवाले विचारकी ओर अपना ध्यान ले जाइए। हीन विचार स्वयं चला जायगा, क्योंकि मस्तिष्कमें एक समयमें एक विचार ही पूरी तरह स्थान पा सकता है।

यदि आप हर गलत विचारको आते ही हटा दें और उसकी जगह एक सही विचार बिठा दें तो धीरे-धीरे आपकी मानसिक वृत्ति ऐसी हो जायगी कि फिर वह केवल सही विचारोंको ही आकर्षित करेगी। विचार धीरे-धीरे आदत बनते हैं।

कल्पना इच्छा-शक्तिकी सहायिका है दृढ़ विचारोंके निर्माणमें इसकी सहायता लीजिए। सोचिए कि आप शक्ति, निर्भीकता, हिम्मत, आशा, कार्यकुशलताकी मूर्ति हैं और उस मूर्तिको उन सारे गुणोंसे सजाइये, जिनके धनी आप बनना चाहते हैं। कल्पनामें देखिए कि कठिन-से-कठिन परिस्थितियों-का मुकाबला आप बहुत योग्यतापूर्वक और सफलतापूर्वक कर रहे हैं। जिस उच्चतम स्थानतक आप पहुंचना चाहते हैं उसका चित्र स्पष्ट बनाइये और अपने विचार, लक्ष्य, इच्छा और आकांक्षाओंको उसकी प्राप्तिमें लगा दीजिए।

अपने प्रति ईमानदार और अपने आदर्शकी प्राप्तिके लिए कटिबद्ध रहिए, फिर आप देखेंगे कि प्रतिदिन आप अपने आदर्श-के निकट पहुंचते जा रहे हैं।

सच्ची हिम्मत शोर नहीं मचाती, बल्कि वह शांत प्रयत्न-रूपमें प्रकट होती है। यदि आप काममें लगे रहना जान लेंगे

तो आपको यह भी जाननेका मौका मिलेगा कि आपकी अपनी शक्ति किस प्रकार समयपर काम आती है।

अपने चारित्रिक बलका विकास कीजिए और अपने पैरोंपर खड़े रहना सीखिये। तर्कद्वारा निर्णयपर पहुंचिये और जब आपको विश्वास हो जाय कि आपका निर्णय सही है तब विरोधियों और राह चलते विचार बनानेवालोंकी परवा किये बिना अपने निर्णयपर डटे रहिये।

अपने चरित्रकी जांच भी कीजिए। नीचे लिखे प्रश्नोंमें से जिस प्रश्नका उत्तर आप हांमें दें वह प्रश्न आपकी कमजोर जगह वताता है, उसका सुधार कीजिये।

१. क्रोध आपको शीघ्र आता है?
२. आप शीघ्र बहसमें उतर जाते हैं?
३. उत्तेजना और घबराहटके शिकार हो जाते हैं?
४. अपना निर्णय जल्दीमें देते हैं?
५. दूसरोंकी गलतीपर आपको हंसी आती है?
६. अपनी आलोचना सुनना आपको बुरा लगता है?
७. आप कामको टालते हैं?
८. आपका स्वभाव चिड़चिड़ा है?
९. अपने सिवा औरोंकी नहीं सोचते हैं?

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज-ब-रोज डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अनगिनत ओषधियोंकी, पर आंख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चंगुलमें फंसा मिलेगा। इससे साबित होता है कि दवाएं आदमीको न तंदुरुस्त रख सकती हैं, न कर सकती हैं।

प्राकृतिक चिकित्सकोंने तजुरबेसे जाना है कि रसायन और दवाएं रोगको अच्छा करना तो दूर रहा, उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणों-को—कुछ समयके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दबा देती हैं। जैसे गांवमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गंदगी निकल न पानेपर अंदर सड़ने लगती है और वही गंदगी सब रोगोंकी जड़ है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंके जहर, इंजेक्शन, टीका वगैरह इस गंदगीको बढ़ाते हैं।

शरीरसे गंदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज इस गंदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुंचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एवं सतेज बनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार हैं उपवास, फलाहार, संतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह, जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जड़से नेस्त-नाबूद होते हैं।

आरोग्य-मंदिर

इन्हीं सिद्धांतोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मंदिरकी स्थापना की गई है। विशेष जानकारीके लिए आरोग्य-मंदिरका परिचय-पत्र मंगानेकी कृपा करें।

प्रबंधक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया गया है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकों-की पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारांशरूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

१--उठो--आपके हाथमें है। शेषपुस्तकोंका परिचय लीजिये।

२--योगासन--लेखक--श्रीआत्मानंद। योगासन हिंदुस्तानके ऋषियोंद्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठ व्यायाम-प्रणाली भी है। यह विधि शरीरको स्वस्थ रखनेके साथ-साथ मनुष्यको मानसिक रूपसे भी बलवान् बनाती है। योगासनकी विधियां और योगासन, इस 'सचित्र' योगासनसे सीखिये और आसनों द्वारा रोग-निवारणकी कला भी जानिये। मूल्य केवल दो रुपया

३--रोगोंकी नयी चिकित्सा--श्री लूई कूनेकी पुस्तक "न्यू साइंस आफ हीलिंग" का भावानुवाद। सब रोग एक हैं और सबकी चिकित्सा एक है। प्राकृतिक चिकित्साके इस सिद्धांतका प्रतिपादन करनेवाली एक-मात्र पुस्तक। पृष्ठ-संख्या २५०। मूल्य ढाई रुपया।

४--रोगोंकी सरल चिकित्सा--लेखक : श्रीविट्ठलदास मोदी--रोगोंकी हर घरमें चल सकने लायक सरल चिकित्सा बतानेवाली अनुभव-के आधारपर लिखी गयी प्रामाणिक पुस्तक। मूल्य चार रुपया।

५--प्राकृतिक जीवनकी ओर--लेखक--एडोल्फ जस्ट, अनुवादक--श्रीविट्ठलदास मोदी। मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजनकी सहायतासे नये, पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनानेकी विधि सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अबतक इसके १४०

भाषाओंमें अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। बढ़िया गेट अप। मूल्य चार रुपया

६——कश्मीरमें पंद्रह दिन——लेखक : श्रीविट्ठलदास मोदी। कश्मीर हमारे भारतका हृदय है—हृदयकी समस्त उदात्त भावनाओंकी तरह सुंदर। यह सौंदर्य कश्मीर-भ्रमणमें मानसिक वृत्तियोंपर स्वास्थ्यकारी प्रभाव डालता है और मनुष्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्यका अनुभव करता है। कश्मीरमें पंद्रह दिन पढ़िये। आप निश्चित रूपसे इस भावना-से ओतप्रोत हो उठेंगे। सुंदर कवर, ५० चित्र, मूल्य केवल सवा रुपया।

७——उपवाससे लाभ——सम्पादक : श्रीविट्ठलदास मोदी। उपवास-की महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य दो रुपया।

८——सर्दी-जुकाम-खांसी——सर्दी, जुकाम, खांसीका कारण तथा इन रोगोंकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोंका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गई, एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य एक रुपया।

९——आदर्श आहार——भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है? यह विशद रूपसे बतानेवाला एक ज्ञानकोष। मूल्य सवा रुपया।

१०——बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग——सं० विट्ठलदास मोदी बच्चोंके पालन-पोषणकी विधिके साथ-साथ उनके रोगी होने पर उन्हें रोग मुक्त करनेकी विधि इस पुस्तकमें विस्तारसे दी गयी है जो हर माताको आसानीसे बच्चोंकी चिकित्साका बना देगी। सुंदर दुरंगा कवर। मूल्य तीन रुपया।

११——स्वास्थ्य कैसे पाया ?——इस पुस्तकमें आप स्वास्थ्यको उन्नत बनाने और लोगोंके रोगोंसे मुक्ति पानेकी आत्मकथाएं पढ़कर स्वस्थ रहनेका रास्ता जानेंगे। बढ़िया छपाई, सुंदर दुरंगा कवर, चालीस हाफ-टोन चित्र, पृष्ठ-संख्या २१६, दाम सिर्फ दो रुपया।

१२—आहार-चिकित्सा—लेखक : श्री एरनोल्ड इहरिट। इहरिटकी बीमारी सांघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिल्कुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए और अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने पुराने डाक्टरोंको चकित कर दिया और अब वह सारी विधि उन्होंने "आहार-चिकित्सा" पुस्तकमें लिख दी है। मूल्य दो रुपया

१३—दुग्ध-कल्प—ले० : श्रीविट्ठलदास मोदी (उत्तरप्रदेश सरकार-द्वारा पुरस्कृत) दूध शरीरको तो पुष्ट करता ही है रग-रग, नस-नसको धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठायें। मूल्य एक रुपया

१४—मेरी यूरोप-यात्रा—लेखक: श्रीविट्ठलदास मोदी। मोदीजी-ने प्राकृतिक चिकित्साकी प्रगतिका अध्ययन करने, प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी संस्थाओं, शिक्षालयोंको देखने और प्राकृतिक चिकित्साके विशेषज्ञों-से मिलनेके लिए यूरोपके कुछ देशोंकी यात्रा की थी। इस संबंधमें सारे अनुभव और जो उन्होंने यूरोपमें देखा-सुना, इस पुस्तकसे आप जान सकेंगे। मूल्य दो रुपया।

१५—तंदुरुस्त कैसे रहें—लेखक: श्रीबर्नर मैकफैडेन। तंदुरुस्त रहना आसान है और तंदुरुस्ती बड़े आसान नियमोंमें बंधी हुई है। तंदुरुस्त कैसे रहें? पुस्तकमें इन्हीं नियमोंका विश्व-विख्यात स्वास्थ्य-शास्त्री श्रीबर्नर मैकफैडेनने बड़े सरल शब्दोंमें विवेचन किया है। इसे पढ़ें। स्वस्थ रहनेकी कुंजी आपके हाथमें आ गयी है। मूल्य तीन रुपया।

१६—कच्चा खानेकी कला—डा० सत्यप्रकाश। भोजनशास्त्रियोंका मत है कि स्वास्थ्यको उत्तम बनाए रखनेके लिए मनुष्यके भोजनमें ५०% ऐसे खाद्य होने चाहिए जो आगके संपर्कमें न आए हों। इसके लिए हमें फल और कचुंबरका व्यवहार अधिक-से-अधिक करना चाहिए। पर पक्वाहार भी तो अपक्वाहारके संयोगसे स्वादिष्ट और स्वास्थ्यकर बनाया जा सकता

है। यह कैसे। इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे लें और अपने स्वास्थ्यको उन्नत बनानेकी ओर अग्रसर हों। बढ़िया छपाई, सुंदर दुरंगा कवर। मूल्य केवल एक रुपया।

१७—बढ़ो—लेखक : डा० कांतिकुमार। उठनेके लिये आवश्यक है कि आप अपनी मानसिक क्षमता बढ़ाये आत्मिक उन्नति करें। बढ़नेके लिये आवश्यक हैं शारीरिक क्षमता बढ़ाये। मन शरीरका संस्कार करें —व्यक्तित्वको उन्नत करें। सच्चे मित्रकी तरह यह पुस्तक इस दिशामें आपकी स्नेहपूर्वक सहायता करेगी। मूल्य दो रुपया

१८—जल चिकित्सा—"कूने, जस्ट और फादर क्नाइपने जो लिखा है, सबके लिये है और सब जगहोंके लिये है। वह सीधा है। उसे जानना हमारा धर्म है। कुदरती इलाज जाननेवालोंके पास उसकी थोड़ी-बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिये"—गांधीजीका 'फादर क्नाइपने जो लिखा है' से संकेत क्नाइपकी इस पुस्तक जल-चिकित्सासे ही है। कूनेकी पुस्तक 'रोगोंकी नयी चिकित्सा' जस्टकी पुस्तक 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' पढ़कर लाखों व्यक्तियोंने अपनेको लाभान्वित किया है और हजारों इन्हें पढ़कर लोगोंकी सफलतापूर्वक चिकित्सा कर रहे हैं। अब वे 'जल चिकित्सा' पढ़कर अपनी रोगनिवारणकी शक्तिकी वृद्धि कर सकते हैं। मूल्य ढाई रुपया।

१९—सुगठित शरीर—लेखक : डा० चतुर्भुजदास मोदी। सांड़की छाती, शेरकी कमर, सिंहकी छलांग देखकर आप कह उठते हैं ये सुंदर हैं। सौंदर्य अंग-सौष्ठवका प्रतिफल है। आप स्त्री हों या पुरुष अपने अंग-अंगको सुगठित बनायें। आप अपनेमें शक्तिकी वृद्धिका तो अनुभव करेंगे ही आप सुंदर भी लगने लगेंगे। शरीरके प्रत्येक अंगको सौष्ठव प्रदान करना एक कला है। 'सुगठित शरीर' पढ़ें। आप इस कलाके पंडित हो जायंगे। और यदि आप अपने अर्जित ज्ञानके अनुसार चलें तो लोग आपके सुगठित शरीरको देखकर ईर्ष्या करेंगे। मूल्य दो रुपया।

२०—**जीनेकी कला**—लेखक : विट्ठलदास मोदी । यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ायेगी, स्मरणशक्ति तीव्र बनायेगी, चिन्ताओंसे मुक्त करेगी तथा आपके सामने वे सारे रहस्य खोलकर रख देगी जिनके जाननेके कारण वह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है। मूल्य दो रुपया।

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला,
आरोग्य-कार्यालय, गोरखपुर

—:०:—

आरोग्य-मंदिरके अन्य प्रकाशन

इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस, इलाहाबाद